

AGOSTO 2026

Selecciones

READER'S DIGEST

TRIVIA
Especial
San Martín

Clásicos:
el último viaje
del *Oceanos*

El *call center*
más humano

Salvando
al bebé

Los patrones
del amor

**LAS
NUEVAS
CLAVES**
DE LA
genialidad

Ejemplar de suscripción

¡Sorprendé a los abuelos con un libro personalizado!

Con su nombre y el de tu peque.



Pedí el suyo hoy en
plickme.com



plickme_



plickme1

Creá el suyo hoy

Escaneá



Artículos

40

NOTA DE PORTADA

EL NUEVO GENIO

Las habilidades sociales nunca han tenido tanto valor. A continuación le explicamos cómo perfeccionarla.

54

INSPIRACIÓN

¿Puedo hablar con alguien?

Los estudiantes de este servicio de ayuda estarán encantados de responder sus preguntas (por muy extrañas que sean) —o simplemente de charlar un rato con usted.

62

SALUD

Salvando al bebé KJ

Una enfermedad extremadamente rara amenazaba la vida del recién nacido. Entonces, un equipo de

investigadores médicos dio un paso al frente con un tratamiento genético pionero en su género.

76

ALIMENTACIÓN

No tire las sobras

Cómo recalentar alimentos de manera segura y qué errores debe evitar.

82

VÍNCULOS

Los patrones del amor

¿Por qué fracasan las parejas una y otra vez por las mismas razones?

88

FOTOARTÍCULO

Hecha de papel

De un pequeño origami a una grandiosa catedral.

94

VIAJES

En la tierra de los tótems

En el noroeste de



América, los pueblos indígenas han creado monumentos tan coloridos como significativos.

102

CLÁSICOS

El último viaje del *Oceanos*

Mientras el crucero se hunde, la tripulación logra ponerse a salvo. La supervivencia de los pasajeros depende ahora de unas pocas personas valientes.

Todo lo bueno

- 10 **Termine la frase**
- 12 **Héroes: El mejor cuidado de autos**
Una experiencia de aprendizaje para los estudiantes se traduce en libertad para las madres solteras.
- 15 **Me alegra saberlo**
Tres historias para alegrarle el día.
- 16 **Hagámoslo juntos**
- 20 **Vidas bien vividas**
Encontrar refugio los unos en los otros.
- 23 **Los mejores ayudantes para mascotas.**

El arte de vivir

- 24 **13 datos sobre Wikipedia**
SALUD
- 27 **Microcambios frente a la inflamación**
Una nutricionista desvela algunos hábitos para desinflamarnos:

de dormir bien a detectar a nuestros aliados

- 30 **Noticias del mundo de la medicina**

QUIZ

- 32 **Camino a las islas**
Once preguntas sobre las islas del mundo, grandes y pequeñas.

Ingenio

- 122 **Juegos mentales**
- 125 **Vocabulario**
- 127 **Trivia**

27



Humor

8

La risa, remedio infalible

36

Más risas

74

Así es la vida

120

Gajes del oficio

24



¡Divertite y ejercitá tu mente con revista Ingenio!

**PACK
x6**

RELAJACIÓN
quita el estrés
evitando mandala

Se
iN
Juegos

Selecciones
iNGENIO
Juegos y estrategias para estar bien

MENTE
Y VIDA
Juegos al ritmo de tu mente

AURICULARES DE REGALO

Escaneá



MUNDO
iNGENIO

tiendaselecciones.com

Selecciones

READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GAÑE \$\$\$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos,
Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa,
remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Anote su nombre completo, fecha de nacimiento,
domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos
Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando
aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada
y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.

INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA

Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com

Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

 **RevistaSeleccionesArg**

 **@revistaselecciones**

selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.



READER'S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - AGOSTO de 2026, número 1029

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029

Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.

Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.

Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)

Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay

Edición Chile: Impresa en Chile por Almpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.



Misterio, suspense, drama, romance...



Historias que te atrapan
desde la primera página.



LECTURAS
QUE INSPIRAN



EMOCIONES
QUE CONECTAN



HISTORIAS
QUE PERDURAN



Encontralo en:

tiendaselecciones.com/novelas



El valor del ingenio humano

Vivimos una época fascinante. Nunca antes habíamos tenido acceso a tanta información, tantas herramientas ni tantas posibilidades para resolver problemas, aprender o crear. La inteligencia artificial forma parte de esa transformación y promete cambiar aspectos profundos de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, cuanto más avanzan las máquinas, más valiosas parecen volverse aquellas capacidades que solo pueden nacer de la experiencia humana.

La creatividad, por ejemplo, no consiste solo en producir algo nuevo, sino en conectar recuerdos, emociones e intuiciones para imaginar lo que todavía no existe. La empatía nos permite comprender a los demás más allá de las palabras y construir vínculos que ninguna pantalla puede reemplazar. El ingenio surge cuando los planes fallan y debemos adaptarnos, improvisar y seguir adelante. El buen criterio nos ayuda a distinguir el ruido de lo verdaderamente importante. Y la atención —ese bien cada vez más escaso— nos permite habitar el presente.

La nota de portada propone una mirada optimista sobre el futuro. No plantea una competencia entre seres humanos y tecnología, sino una invitación a reconocer aquello que nos hace únicos. Las herramientas cambian, evolucionan y nos acompañan, pero siguen siendo eso: herramientas. El valor de una sociedad continúa dependiendo de la imaginación, la compasión, la curiosidad y la capacidad de colaborar de las personas que la integran.

Quizás el desafío de nuestro tiempo no consista en aprender a pensar como las máquinas, sino en evitar olvidar aquello que ellas no pueden hacer. Crear significado donde antes no lo había. En definitiva, el progreso tecnológico no disminuye la importancia de lo humano: la pone en primer plano. Y tal vez el nuevo genio del siglo XXI no sea quien acumule más información o domine más dispositivos, sino quien conserve la capacidad de imaginar, de sentir y de conectar con los demás en un mundo cada vez más automatizado.

Los editores

¡Síguenos!



facebook.com/RevistaSeleccionesArg



@revistaselecciones



editorial.selecciones@oneminetta.com

Busca y encuentra: ¡desafío futbolero!

Personalizado con el nombre de
tu peque

Lleno de mucha
pasión futbolera
para los más chicos.

¡Qué
empiece la
búsqueda!

Estimula su
atención
visual y
paciencia.

Desarrolla la
concentración.



plickme.com



plickme_



plickme1

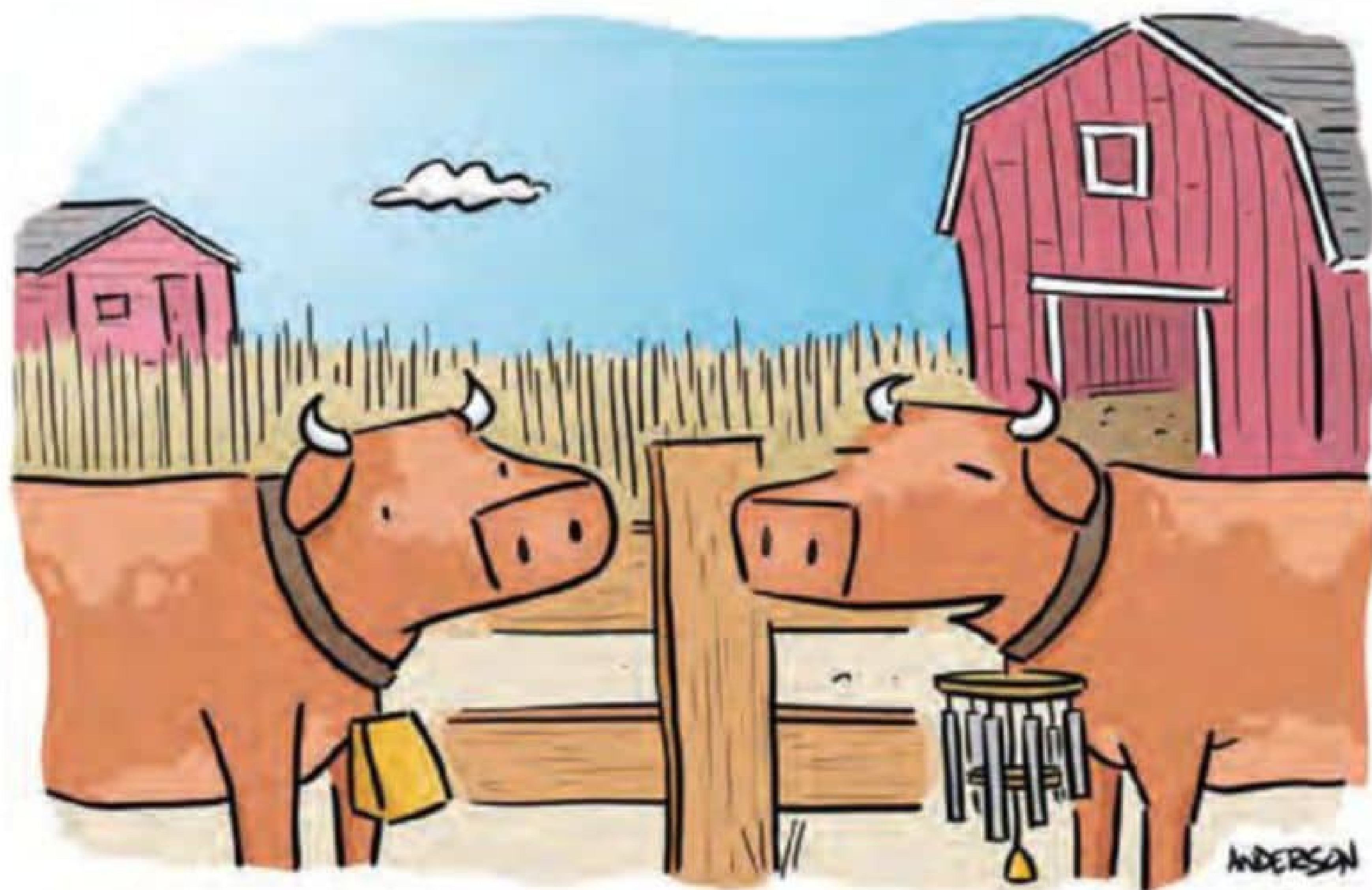
Creá el suyo hoy

Escaneá



LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Es tan relajante”

Un neoyorquino está de visita en el campo, cuando ve algunos animales y le comenta al granjero:

—Qué vaca más rara. ¿Por qué no tiene cuernos?

—Hay varias razones —responde aquel—. Existen vacas a las que les salen los cuernos tarde, a otras se los cor-

tan, y a unas más no les salen nunca.

—¿Y esta vaca? —inquire el citadino.

—Bueno, la razón por la que esta vaca no tiene cuernos es porque es un caballo —dice el granjero.

—LANCASTERFARMING.COM

En realidad, el verdadero

monstruo es la persona que se desvive por corregir que Frankenstein era el nombre del médico.

@ROASTMALONE

Un pastor alemán, un dóberman y un gato mueren y van al cielo. Son recibidos por Dios, quien le pregunta a cada uno de ellos en

qué cree. El pastor alemán responde primero:

—En disciplina, adiestramiento y lealtad a mi amo.

—Bien —dice Dios—. Puedes sentarte a mi derecha. Ahora, dóberman, ¿en qué crees tú? El perro contesta:

—En amar, cuidar y proteger a mi amo.

—Excelente —comenta Dios—. Puedes sentarte a mi izquierda. Es tu turno gato, ¿en qué crees?

El gato responde:

—Creo que estás sentado en mi lugar.

—MERRY PRUITT,
Estados Unidos

Para pasar el rato durante un largo viaje en tren, tres sacerdotes deciden compartir sus secretos más oscuros.

—Una vez al mes —dice el primer sacerdote—, me voy de fiesta y me emborracho hasta perder el sentido.

—Me he aficionado al juego online —admite el segundo sacerdote—. Y lo peor de todo es que utilizo las donaciones de la colecta domini-

cal para financiar mis apuestas.

—¿Y tú? —le dice el primer sacerdote al tercero—, ¿cuál es tu principal vicio?

—¿Yo? —dice el tercer sacerdote—. Soy un chismoso empedernido.

—GARY KATZ,
Estados Unidos

Cuando un acaudalado empresario empezó a atragantarse con una espina de pescado en un restaurante, un médico que estaba sentado cerca se levantó de un salto, le practicó la maniobra de Heimlich y le salvó la vida.

—¡Gracias, gracias!— dijo el empresario.

—Por favor, insisto en pagarle. Solo diga cuánto quiere.

—De acuerdo —dijo el médico—. ¿Qué tal la mitad de lo que me habría ofrecido cuando la espina todavía estaba atascada en su garganta?

—FACMEDICINE.COM

El peor trabajo que he tenido fue como patólogo forense para las Naciones Unidas. Re-

cuerdo haber descubierto una fosa común con 1.000 muñecos de nieve. Afortunadamente, Resultó ser solo un campo lleno de zanahorias.

—MILTON JONES,
comediante

Llamé a la línea de ayuda para el tinnitus, pero no deja de sonar.

—DAN CUSATO,
Estados Unidos

Un compañero de trabajo estaba en el funeral de su abuela cuando, de pronto, su hijo de 5 años se giró hacia él y le susurró: “¿Cuándo va a ser un esqueleto?”

—SCOTT WILLIAMSON,
Estados Unidos

Un pescador le gritó a un hombre que vadeaba el agua:

—¿Puedo alquilar un barco en este lago?

—Sí —le respondió a gritos el hombre que vadeaba—. Cuestan 10 o 25 dólares la hora.

—¿Me recomendarías el barco de 10 dólares?

—¡Ni hablar! Estoy justo aquí dentro.

—GENE NEWMAN

TERMINE LA FRASE

Un día, mientras miraba las nubes, pensé...

BÉLGICA

Eso es arte intocable.

TINE KLEER-DE KIEWIT

CANADÁ

Ahí está mi querido perro, que ya no está con nosotros.

MARNIE

FRANCIA

Abuela, ¿qué piensas allá arriba de todo lo que está pasando aquí abajo?

SIDONIE CORABŒUF

MÉXICO

¿Nos estarán mirando las nubes para tratar de adivinar qué forma tenemos?

MAGDA LINARES

COLOMBIA

¿Son bolitas de algodón?

HAYDEE PINZON

ECUADOR

No hay cielo como el de Quito.

HECTOR TITE

PERÚ

Qué pequeños somos y cuánto nos queda por descubrir.

JULY SÁENZ

ARGENTINA

Voy a recoger la ropa tendida porque pronto va a llover.

SOL GUZMÁN

FINLANDIA

Ahí está mi mamá.

JAANA MAANSALO

PAÍSES BAJOS

Debería hacer esto más seguido.

AD GOLTSTEIN

Alemania

Qué lindo es estar en un paisaje idílico en un día soleado de verano.

REGINA

AUSTRIA

Debería dejarlo todo y escalar una montaña alta.

KATHARINA

ESPAÑA

Que las nubes no luchan contra el viento y, sin embargo, siempre lleguen.

BEATRIZ PETITE

SUIZA

Ojalá pudiera volar.

KARIN

AUSTRALIA

El cielo es el límite.

IAN THOMAS



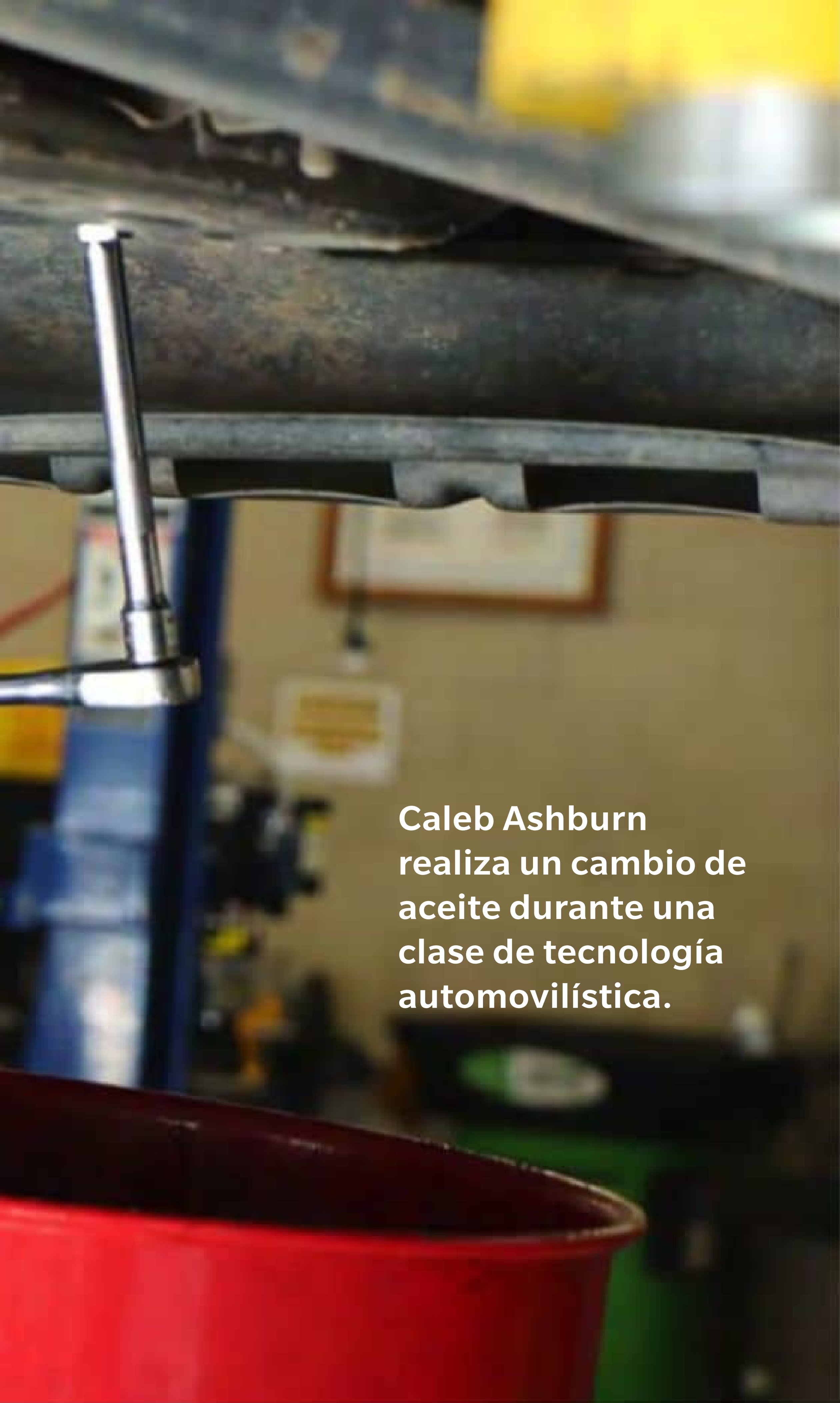
HÉROES

El mejor cuidado de autos

Una experiencia de aprendizaje para los estudiantes se traduce en libertad para las madres solteras.

Sydney Page DE THE WASHINGTON POST

FOTO: ANDREW WOOLFOLK/LOUISA COUNTY PUBLIC SCHOOLS VIA WASHINGTON POST



Caleb Ashburn realiza un cambio de aceite durante una clase de tecnología automovilística.

JESSICA RADER sabía que le iban a regalar un auto. Aun así, cuando le entregaron las llaves de un Prius dorado del 2007, se puso a llorar.

“No se trata solo del auto —dice Rader—. Se trata de la comunidad”.

Los estudiantes de la Escuela Secundaria del Condado de Louisa, en Mineral, Virginia, pasaron varios meses reparando y restaurando el auto antes de entregárselo a Rader, una madre soltera de tres hijos.

Durante los últimos ocho años, los estudiantes inscriptos en el programa

de tecnología automotriz de la escuela han estado restaurando vehículos viejos y regalándoselos a madres solteras.

El programa de donación se lleva a cabo en colaboración con *Giving Words*, una organización sin fines de lucro que apoya a las madres solteras.

“Un auto averiado significa que ella puede perder su trabajo o faltar a sus citas”, dice Eddie Brown, quien fundó la entidad junto con su esposa, Ginny Brown, en 2018. “Las madres solteras dependen de Uber, los autobuses y la familia”, señala.

Los Brown eran padres solteros antes de conocerse. “La idea surgió de nuestras propias experiencias y de las dificultades que enfrentábamos con el transporte”, dice Eddie. Aprendió por su cuenta a hacer reparaciones sencillas en autos y pronto comenzó a arreglar los autos de otras personas en la entrada de su casa.

Eddie y Ginny se enfocaron en ayudar a las madres solteras porque alrededor del 80 por ciento de los padres solteros en los Estados Unidos son madres. Los Brown establecieron alianzas con talleres de reparación locales, así como con la Escuela Secundaria del Condado de Louisa y el Centro de Educación Técnica del Área de Charlottesville, para poder realizar más reparaciones y ayudar a más mujeres. Los autos son donados por particulares y empresas automotrices.

Desde su creación, *Giving Words* ha entregado más de 60 autos a madres solteras que necesitaban un vehículo.



Unos alumnos de secundaria le regalan a una madre soltera un coche que ellos mismos han restaurado.

Los estudiantes de secundaria trabajaron en la mitad de esos autos, y el resto fue reacondicionado por talleres.

“Involucrar a los estudiantes tiene un impacto directo en ellos... Les forja el carácter y la empatía—dice Eddie—. Todo tiene un efecto dominó”.

Alrededor de 20 estudiantes trabajan en cada auto, encargándose de tareas como cambios de líquidos y pruebas de batería, así como reparaciones en frenos, llantas y sistemas de calefacción y aire acondicionado. “Adquieren una experiencia real en un taller —dice Shane Robertson, un maestro de mecánica automotriz de la escuela—. La vida real se entrelaza con la educación”.

Cuando un auto está listo, se remolca a un taller para someterlo a una prueba de seguridad antes de que los estudiantes se lo entreguen a la nueva dueña. Antes de las vacaciones de invierno del año pasado, Holden Pekary, de 16 años, y sus compañeros le entregaron un vehículo reparado a una mujer con un bebé. “Levantamos las puertas del taller y todos le aplaudimos —cuenta—. Fue bonito. Le puse la

placa al auto por ella, y ella tenía a un bebé en sus brazos”. Saber adónde van los autos, dice Pekary, es motivador.

Rader dice que sigue impresionada por la dedicación de los estudiantes: “Me dio una perspectiva diferente sobre los adolescentes. No recibieron nada a cambio”. Tiene tres hijos —de 15, 9 y 5 años—, uno de los cuales vive con su papá. Ella había luchado durante mucho tiempo contra la adicción a las drogas, cuenta, y después de dejar las drogas en marzo de 2022, vivió en un hogar de transición, donde le hablaron de *Giving Words*. “Ni siquiera habían pasado tres meses y ya me habían dado un auto —dice—. Gracias a ese vehículo, pude pasar de un trabajo de medio tiempo a uno de tiempo completo; pude empezar a estudiar”.

Por fin tenía un auto para llevar y traer a sus hijos de la escuela, a las citas médicas y a las actividades extracurriculares. Rader dice que la generosidad de los estudiantes le ha dejado una impresión duradera. “Hay personas —dice— que simplemente quieren ayudar a los demás”.

ME ALEGRA SABERLO

3 HISTORIAS PARA
alegrarle el día



Lo lograron

Los alumnos de cuarto grado de Joanne Miller, en el condado de Volusia, Florida, se hacen llamar el “Equipo de la Bondad” y tienen como objetivo difundir positividad por todas partes. Pero una de sus compañeras necesitaba un poco de ánimo: Sophia Campbell estaba teniendo un mal día y admitió que no se sentía inteligente. Para animarla, los compañeros de clase de Sophia cubrieron su pupitre y su silla con notas adhesivas de colores vivos con mensajes que le recordaban que es inteligente, y que es “increíble”, “hermosa”, “valiente”, “una gran trabajadora” y “como oro puro para esta clase”. Miller grabó a Sophia cuando encontró las notas y publicó el video en *Facebook*. En él, Sophia exclama: “Me estoy riendo y llorando”, antes de correr a abrazar a un compañero de clase.

Hundirse o nadar

No le llaman la “Ciudad del Viento” por nada. Una fuerte ráfaga de viento en la zona del lago de Chicago el pasado febrero lanzó un cochecito —con una niña de 8 meses en su interior— al lago Michigan. Lio Cundiff vio lo que sucedía y, a pesar de no saber nadar, se lanzó al lago de inmediato, agarró el cochecito de la niña y luchó por mantenerlo a flote, sin saber cuánto tiempo podría mantenerse a flote. Otro testigo, Luis Kapost, vio a Cundiff en apuros, así que se quitó la campera y le lanzó un extremo a Cundiff mientras se aferraba a una manga. Cundiff agarró el otro extremo, lo que le permitió a Kapost tirar de él y de la bebé para ponerlos a salvo. Cundiff le dijo al *Chicago Sun-Times*: “Si tengo que elegir entre luchar o huir, supongo que soy de los que luchan”.

La línea del partido

Frente a una librería en Abilene, Texas, y frente a un estudio de tatuajes en San Francisco, California, hay teléfonos públicos que solo se conectan entre sí, invitando a los transeúntes a llamar a personas con puntos de vista políticos opuestos e intentar entenderse mutuamente. Instalados en enero, los teléfonos son un experimento social de la empresa de biotecnología Matter Neuroscience. “Nuestra tesis —explicó el cofundador Ben Goldhirsh— es que los seres humanos... si se les da la oportunidad, realmente buscarán puntos en común, porque biológicamente eso nos brinda mucha más felicidad”.

HAGÁMOSLO JUNTOS

Mucho más que una mochila

*Cuando ayudar deja de ser un gesto...
y se convierte en sistema.*

Mitch Thibaud

DIR. DE RRII EN AFS ARG & URU

A VECES todo empieza con un mensaje. Un mensaje como tantos otros. Directo, simple, sin vueltas. Pero con algo distinto. Algo que no se puede fingir.

“Soy Franco Gutiérrez, trabajo como recolector de residuos en Jujuy”. Así arrancaba la misiva.

Del otro lado, no había una ONG. No había una estructura. Había una persona, Claudio Destéfano, que mientras hacía su trabajo de todos los días, decidió hacer algo más. Juntar lo que otros descartaban, arreglarlo, y llevarlo a zonas rurales donde cada cosa podía cambiar una historia.

Franco no hablaba de grandes planes. Hablaba de lo que veía.

Más de 500 familias en un barrio sin un espacio verde. Chicos jugando en la calle. Y una incomodidad que se transformó en acción.

Primero, Franco limpió un terreno. Después armó una canchita con arcos de piedra. Consiguió juegos. Plantó árboles. Construyó un quincho. Hasta logró un proyector para que los sábados fueran distintos. Y fundó la escuela de fútbol Lionel Messi, donde ya jugaban 30 chicos.

Pero había algo más. Un nuevo sueño: conseguir útiles escolares para que esos chicos pudieran seguir concurriendo al colegio.

Ese mensaje llegó justo cuando otra historia estaba terminando. La campaña de las figuritas del Mundial 2022 bajaba la persiana, después de haber llevado ilusión a miles de chicos en todo el país. Y entonces apareció la pregunta inevitable: ¿Y ahora qué?

La respuesta no fue un cierre. Fue un comienzo. Así nació una nueva etapa. Así nació la campaña #SéUtil.

Y, sin buscarlo, también empezaba a tomar forma algo más grande: un modelo. Una manera de hacer. Una forma de demostrar que cuando hay comunidad, las ideas no se agotan... se transforman. Los *Ristretters* ya no eran solo un grupo que intercambiaba figuritas. Eran una red en movimiento. Y esa red decidió ponerse en marcha.

Fabricar ayuda

La idea era tan simple como potente. Conseguir cien empresas dispuestas a aportar premios que valieran más que el monto de participación. Y convocar a personas a sumarse con un aporte accesible, sabiendo que todos iban a recibir algo a cambio.

No era una rifa. Era otra cosa. Un verdadero *win-win*. Así funcionaba el modelo: quien colaboraba con la campaña #SéUtil no solo ayudaba a una causa concreta, sino que también se llevaba un premio de valor mayor. Y, en el medio, se generaba algo más difícil de medir: conexión, comunidad, propósito compartido.

El sistema tenía tres actos: El primero: convocar empresas; el segundo: sumar participantes; el tercero: hacer circular todo eso de manera lúdica, resignificando incluso los espacios ya existentes de la comunidad, como aquel grupo donde antes se cambiaban figuritas y ahora se intercambiarían los premios.

Lo que había empezado como un experimento, se convertía en método. Un método que su creador, Claudio

Destéfano, decidió no registrar. Para que circule. Para que otros lo copien. Para que crezca.

Cuando la comunidad aparece

Y entonces pasó lo que suele pasar cuando algo es genuino. La gente apareció. Sin que nadie la empuje.

“Retiré de un cliente 40 mochilas, 30 cartucheras y 48 agendas. ¿Quién puede recibirlas en Palermo?”, escribía Daniel en el grupo de *whatsapp*.

“Me quedaron útiles de una acción anterior, ¿a dónde los llevo?”, levantaba la mano Gustavo.

Mensajes así empezaron a multiplicarse. Empresas que donaban premios. Personas que acercaban materiales. Voluntarios que conectaban puntos. Marcas como Lumilagro, Sportcom, Havanna, Grupo Peñaflor, Cardón, entre otras, que decidieron ser parte. Todo empezaba a encajar. Las mochilas se llenaban. Los útiles se acumulaban. La logística aparecía. Los camiones de Transporte Aconcagua se ofrecían para llevar todo hasta destino. La librería @Grupogemelli que acercaba productos casi a costo.

Lo que parecía difícil... empezaba a ser inevitable.



Mitch Thibaud, autor de la nota, llenando una camioneta de útiles.



En El Carmen, Jujuy, unos 130 chicos recibieron sus mochilas repletas de útiles para empezar la escuela.

El momento en que todo se vuelve real

El 9 de marzo de 2023 salió la primera camioneta hacia Jujuy. Cargada, no solo de mochilas sino de esperanza.

Días después, 130 chicos recibieron sus mochilas completas, listas para empezar el colegio con lo que necesitaban.

130 historias que cambiaban de rumbo. 130 oportunidades que se abrían.

Y una escuelita de fútbol que, además de seguir rodando la pelota, ahora podía sostener otro sueño: que esos mismos chicos también pudieran estudiar. Todas las donaciones habían llegado al barrio Las Moradas, situado en las afueras del pueblo El Carmen, a unos 30 kilómetros de San Salvador de Jujuy.

Con el tiempo, quedó claro que esto no había sido solo una acción puntual. Había sido el inicio de algo más profundo.

Una forma de entender el networking. Una manera de transformar contactos en impacto.

Una prueba concreta de que, cuando

se combinan creatividad, comunidad y propósito, los resultados llegan.

Así nació el #NetworkingConPropósito. Y así empezó un camino que, cuatro años después, sigue sumando historias. Porque lo que empezó con figuritas... hoy es una máquina de generar oportunidades.💎

UNA INVITACIÓN ABIERTA

A veces, las grandes ideas no necesitan ser perfectas. Solo necesitan empezar.

Si tenés en mente una campaña, una causa o una necesidad que creés que puede transformarse en una acción colectiva, podés escribirnos.

✉ ristrelate@destefanobiz.com

Asunto: **Ristrelate**

Desde el equipo vamos a analizar cada propuesta y ver cómo podemos convertirla en algo concreto.

Porque si algo quedó claro en este camino, es que cuando alguien da el primer paso... siempre aparece alguien más para acompañar.

Y ahí es donde todo empieza a pasar.

Divertite y ejercitá tu mente con

mundoingenio.com.ar



JUEGOS

ARTÍCULOS

EJERCICIO

MUNDO
INGENIO



Encontrar refugio los unos en los otros

*Una familia acoge a un estudiante
durante un tiroteo en la escuela.*

Brett W. Summers

DEL BOSTON GLOBE

ESTÁBAMOS EN LA cocina en Providence, Rhode Island, el pasado diciembre cuando Dave recibió el mensaje de alerta de la Universidad de Brown. Yo acababa de empezar a preparar los ingredientes para la cena.

“Oh, no”, dijo, con los hombros caídos por el horror de la noticia. “Hay un tirador activo en Brown”.

Dave, mi marido, da clases en la facultad de medicina. Lo seguí al salón mientras miraba su teléfono en busca de información. “Ya hay dos muertos”, dijo. “Dios mío”. Estábamos a salvo en nuestra casa, pero inquietos, imaginándonos el terror que se vivía en ese edificio a solo tres kilómetros.

Entonces dijo: “Espera, ¿has sacado el tofu?”. Sí, había sacado los

dos bloques. Pero el perro se había comido la mitad; había desaparecido en un momento de descuido. ¿Y ahora qué? Esa era nuestra cena.

“Voy corriendo a comprar más”, me ofrecí, intentando salvar algo de la velada. Por seguridad, no debía conducir hacia Brown, así que fui en dirección contraria a una tienda de comestibles, donde oí al dueño decir que tenían a un estudiante pasando el rato en su restaurante al otro lado de la calle.

“¿Una estudiante de Brown?”, pregunté, con el tofu en la mano.

“Sí, sí”, respondió. “No puede volver a la universidad. Pero hace mucho frío, así que ahora está en el restaurante”.

No se me ocurrió cruzar la calle en ese momento, pero una vez en casa, Dave me animó a volver para ofrecerle refugio. En el restaurante, me acerqué a la estudiante, que había empezado a cenar, con el impacto de los acontecimientos del día reflejado en sus ojos oscuros. Aceptó mi invitación.

“Tenemos perros”, le dije, una vez que estuvimos en el coche.

“No pasa nada. Yo tengo un perro en casa. Se llama Tofu”.

“¿Qué?”

“Tofu... así se llama”. Me quedé pensativo ante la extraña coincidencia. “¿Tienes alguna relación con Brown?”, preguntó ella.

Mi respuesta pareció tranquilizarla, y se mostró aún más relajada cuando entramos en el camino de acceso tras recorrer unas cuantas manzanas. Me encantó que se hubiera dejado convencer tan fácilmente, sobre todo en medio de tanta agitación en el mundo en general.

Una vez que entramos en la casa, el calor de la estufa de leña y el olor a mantequilla especiada de nuestras minihamburguesas de tofu al estilo Nashville nos hicieron sentir a gusto. Nuestra invitada se sentó a la mesa de la cocina y envió un mensaje a sus padres, a su hermano (estudiante de último curso en Brown, confinado en su residencia) y a sus amigos para decirles que estaba a salvo.

Nuestra hija adolescente, Hazel, bajó las escaleras y todos charlamos durante la cena. El hecho de tener a

esta estudiante en casa nos tranquilizó y reconfortó. Le preparamos un té y le dimos un jersey de lana para que se mantuviera caliente.

Se sentó al piano y tocó una canción de Tom Waits; Dave la acompañó con la guitarra. Mientras tanto, no dejábamos de mirar nuestros teléfonos en busca de novedades.

A medida que avanzaba la noche, salieron a la luz más vínculos entre nosotros.

Cuando el director de su instituto le envió un mensaje, me di cuenta de que había ido al mismo colegio al que había asistido mi padre. Ella mencionó que había vivido en el norte de Tailandia cuando era pequeña. Envié un mensaje a mi compañera de remo, que también creció en Tailandia, y confirmé que ella también era de Chiang Mai.

La joven parecía sentirse a gusto desde el momento en que entró por la puerta y se quitó los zapatos hasta la hora de acostarse, cuando la acomodamos en la habitación que solía ser de nuestro hijo —ahora está en California—. No importaba que estuviera en una casa que pertenecía a gente que no conocía.

Y sentimos que nos había devuelto a un lugar de humanidad, donde todo lo que compartíamos tenía más importancia que cerrar la puerta con llave. 

DEL BOSTON GLOBE (7 DE ENERO DE 2026), © 2026 BOSTON GLOBE MEDIA PARTNERS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. UTILIZADO BAJO LICENCIA.



LOS MEJORES AYUDANTES PARA MASCOTAS

Acerca de ese peso que lleva auestas...

Caroline Fanning

APRIL STEWART no esperaba que el santuario de primates donde acoge a monos araña, titíes y kinkajúes rescatados se convirtiera en una fuente de consuelo para personas con trastorno de estrés postraumático. Tampoco lo esperaba John Richard, un veterano del Ejército que a veces le cuesta salir de casa. Pero entonces conoció a un mono araña llamado Louie mientras hacía voluntariado en el *Gulf Coast Primate Sanctuary* de Stewart, en Misisipi. “Obviamente no puedo entenderlo, pero sé que me está diciendo que me quiere”, dice Richard sobre los abrazos de Louie y su parloteo constante en su oído.

Stewart, que sirvió en la Fuerza Aérea, dice que no recluta intencionadamente a veteranos como voluntarios, pero son ellos quienes suelen acabar encontrando este lugar. “Generar confianza con los monos suele reflejar lo que tenemos que hacer por nosotros mismos para recuperar la confianza en las personas”, afirma. “Siempre le hablo del santuario a cualquiera que sufra ansiedad—dice Richard—. No me di cuenta de que iba a tener ese efecto en mí”.



Feliz cumpleaños, Wikipedia

Emily Goodman

1 BUSQUE CUALQUIER cosa en internet y es probable que uno de los primeros resultados sea una página de Wikipedia. La enciclopedia digital cumplió 25 años este año y lo celebró con 70 millones de sus amigos más cercanos, ya que esa es la cantidad de personas que la visitan cada día. Con los siete millones de artículos del sitio en inglés —por no mencionar los 15.000 que se añaden cada mes—, el *Pew Research Center* estima que una persona tardaría unos 38 años en leerlos todos, sin contar los otros idiomas.

2 WIKIPEDIA es famosa por ser abierta a las modificaciones del público. Como dice Michael Scott, el torpe jefe de la serie *The Office*, dice: “Cualquiera en el mundo puede escribir lo que quiera sobre cualquier tema, así que sabes que estás obteniendo la mejor información posible”. Y aunque el sentido común nos dice lo contrario, los estudios estiman que la precisión del sitio es del 80 por ciento o más. (Menos mal, teniendo en cuenta que casi la mitad de los médicos admiten consultarla para obtener información médica).

3 SE DESCONOCE el número de editores de Wikipedia, pero son más de 5.000 personas las que realizan al menos cien ediciones cada uno en un mes determinado. (La mayoría de los usuarios registrados solo han hecho una). Se supone que todos los colaboradores deben adherirse a los cinco “pilares” del sitio, principios que incluyen escribir desde un punto de vista neutral. Los editores deben actuar de buena fe y esforzarse por lograr una precisión verificable incluyendo citas. A pesar de que de vez en cuando hay alguna manzana podrida, el sitio se actualiza con tanta frecuencia que las ediciones falsas no suelen permanecer mucho tiempo.

4 EN VARIAS OCASIONES, las páginas de Wikipedia han afirmado que la actriz Emma Stone “se cayó de el cielo como un ángel”, que un eclipse lunar “es cuando la luna se vuelve negra y explota” y que el lema del estado de Alabama es “*¡Roll Tide, baby!*” (En realidad es “Nos atrevemos a defender nuestros derechos”). La página sobre un determinado subconjunto de la física comenzaba en su día con: “La primera ley de la termodinámica es que no se habla de termodinámica”.

5 MUCHOS ACADÉMICOS no consideran a Wikipedia una fuente fiable para citar. Resulta irónico, pues, que el Nupedia exigiera que su contenido fuera examinado y

revisado por expertos en la materia antes de su publicación. Eso ralentizaba el proceso: Nupedia tenía 21 artículos en su primer año, mientras que Wikipedia tuvo 20.000.

6 LA PÁGINA DE WIKIPEDIA más visitada de la última década es la dedicada a Donald Trump. La reina Isabel II ocupa el siguiente puesto, seguida de cerca por las estrellas del fútbol Cristiano Ronaldo y Lionel Messi. También en el top 10: las entradas sobre Estados Unidos y ChatGPT, y una página titulada “Lista de películas del Universo Cinematográfico de Marvel”. (¡Muy útil si intenta llevar la cuenta de las 37 películas!)

7 HAY MUCHAS LISTAS EXTRA-
GANTES, como “Bromas del Día de los Inocentes” y “Obras basadas en sueños” (que incluye “*Frankenstein*”, de Mary Shelley, y “Yesterday”, de Paul McCartney). Una lista de “incidentes con himnos equivocados” detalla meteduras de pata como la que ocurrió en una competición internacional de tiro celebrada en Kuwait en 2012, cuando se tocó “O Kazajistán”, un himno paródico de la película *Borat*, en lugar del himno real del país.

8 THE COOL freak’s Wikipedia club (@coolfreakswikipedia-club) es un grupo de Facebook con 54.000 miembros que compar-

ten del sitio. Y más de un millón de personas siguen actualmente a *@depthsofwikipedia* en Instagram, una cuenta gestionada por la editora de Wikipedia Annie Rauwerda, que desentierra joyas como “La canción más indeseada” y la obsesión de Fidel Castro por los lácteos.

9 QUIZÁ LE guste el Wiki Game, también llamado Wikiracing o Wiki-speedia. El objetivo: llegar de una página de Wikipedia a otra con el menor número de clics, ya que los artículos contienen hipervínculos a otros a los que se hace referencia en el texto. Puede jugar en *thewikigame.com* o *thewikipedia-game.com* y comparar su solución con la ruta más rápida posible en *six-degrees-of-wikipedia.com*.

10 HACER CLIC CONTINUAMENTE en el primer hipervínculo de una cadena de páginas de Wikipedia casi siempre... lleva al artículo sobre Filosofía. Investigadores de la Universidad de Vermont publicaron un artículo al respecto, en el que descubrieron que, en el 75 por ciento de los casos, llegar a Filosofía requiere entre siete y treinta clics.

11 AUNQUE WIKIPEDIA es la enciclopedia *online* más grande y popular, cualquier persona sabe que debe buscar confirmación en otras fuentes. La *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (*plato*.

stanford.edu) y la *World History Encyclopedia* (*worldhistory.org*) son fiables y gratuitas. La enciclopedia en inglés más antigua y quizás más famosa, la *Encyclopaedia Britannica*, ofrece acceso gratuito limitado a su contenido en *britannica.com*.

12 EXISTE UNA VERSIÓN FÍSICA (aunque incompleta) de Wikipedia: en 2015, el artista Michael Man imprimió y ensambló 106 de los 7.473 volúmenes que habría ocupado, cada uno de 700 páginas. Otro proyecto artístico inspirado en Wikipedia: una estatua en Slubice, Polonia, que representa a cuatro editores sosteniendo el logotipo del sitio, un rompecabezas con forma de globo terráqueo.

13 CIENTOS DE MILES de colaboradores hacen de Wikipedia una fuente de información tan amplia, pero la Fundación Wikimedia lo hace posible. Esta organización sin ánimo de lucro proporciona la tecnología necesaria para soportar los 16.000 millones de visitas mensuales del sitio, y es por eso por lo que a veces verá mensajes de recaudación de fondos cuando visite la página. Muchas pequeñas donaciones ayudan a mantener a Wikipedia independiente de los intereses de gobiernos, inversores y anunciantes, y respaldan la misión general de Wikimedia de hacer que el conocimiento sea libre y accesible para todos. 🍷

SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE



Microcambios frente a la inflamación

*Una nutricionista
desvela algunos hábitos
para desinflamarnos:
de dormir bien a detectar
a nuestros aliados.*

Cristina Barrous,
DE REVISTA MAGAS (EL ESPAÑOL)

LA INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO es como una llama tenue que nunca se apaga del todo. No es el dolor agudo de una torcedura o una infección, pero está ahí latente, trabajando de fondo y desgastando.

Estar siempre cansada, sentir que tus digestiones son infinitas, tener niebla mental, hinchazón abdominal o incluso dificultad para bajar de peso... también son síntomas de esta respuesta inmunológica.

De hecho, la ciencia ha demostrado que está relacionada con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo e incluso problemas de ánimo.

Y lo curioso (y lo bueno y malo a su vez) es que no se produce por un único factor, sino por una suma de pequeñas cosas: lo que comemos, lo que dormimos (o no), cómo nos movemos, el estrés y hasta la calidad de nuestras relaciones sociales.

La buena noticia es que, igual que se acumula gota a gota, también se puede revertir poco a poco.

Y eso es lo que le quiero proponer: cinco pasos para desinflamarse, sin buscar la dieta milagro ni el plan radical, y con pequeños cambios sostenidos, que siempre son más poderosos que una gran transformación que dura una semana.

Cosas de abuelas

La dieta mediterránea tradicional sigue siendo el patrón más estudiado para combatir esta respuesta inmunológica.

Rica en verduras, frutas, legumbres, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva y cereales integrales, ayuda a reducir marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (PCR).

El truco está en no complicarse: sustituir una comida ultraprocesada por un plato sencillo, como lentejas con verduras, una propuesta al horno o una ensalada con garbanzos.

♦ **Microcambio:** elija una cena mediterránea tres veces a la semana en lugar de ultraprocesados.

Sospechosos habituales

No hay que demonizar todo, pero sí conviene señalar qué productos son su

punto débil. ¿Gaseosas?, ¿panes?, ¿snacks? Estos alimentos, por su exceso de azúcares, grasas trans y aditivos, mantienen la inflamación activa.

No hace falta eliminarlos todos de golpe: empiece detectando uno o dos y busque alternativas reales. Para ello, hágase la siguiente pregunta: ¿Qué es aquello a lo que suele acudir cuando está aburrido, nervioso o tiene sueño? Ahí está la respuesta.

♦ **Microcambio:** sustituya la gaseosa diaria por agua con rodajas de naranja o limón, o las galletitas de media mañana por un yogur natural con fruta.

En movimiento

El sedentarismo es combustible para la hinchazón. Creo que el ver como inalcanzables los 10.000 pasos o la clase de *spinning* ha hecho que nos aplaquemos en cuanto a según qué objetivos.

Y no se trata de entrenar dos horas al día, sino de romper la inactividad. Moverse estimule la circulación, reduzca los niveles de citoquinas inflamatorias y mejore la sensibilidad a la insulina.

Lo más efectivo es combinar la práctica aeróbica (caminar, nadar o, por ejemplo, montar en bicicleta) con la fuerza, porque los músculos liberan mioquinas con efectos que contrarrestan esta respuesta inmunológica.

♦ **Microcambio:** 30 minutos de caminata rápida cuatro días a la semana y dos sesiones cortas (de unos 20 minutos) en las que se hagan flexiones, sentadillas o ejercicios con bandas elásticas.

Duerma y respire

¿Quién iba a decirnos que lo más básico se iba a convertir en lo más excepcional? Dormir mal una noche ya dispara las citoquinas inflamatorias; hacerlo durante semanas seguidas las mantiene elevadas.

Lo mismo pasa con el estrés crónico: activa el cortisol y a la larga eso alimenta la hinchazón. El descanso y la gestión emocional no son lujos, son piezas clave del puzzle.

♦ **Microcambio:** apague pantallas 30 minutos antes de dormir y haga diez minutos de respiración profunda (4-4-6: inhalar 4 segundos, mantener otros tantos y exhalar seis). Si cree que hacerlo todos los días puede ser difícil, empiece poco a poco, quizás tres cada siete jornadas. Al final será su cuerpo el que se lo pedirá.

Aliados invisibles

Los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado azul, las nueces y las semillas de chía o lino, son uno de los nutrientes más estudiados en la reducción de la inflamación. Tomarlos con regularidad modula la respuesta del sistema inmune.

♦ **Microcambio:** añada dos raciones de pequeño tamaño de, por ejemplo, salmón y sardinas a la semana y un puñado (cerrado) de frutos secos al día.

Relación cambios-efectos

Cuando pensamos en desinflamarnos solemos imaginar una dieta extrema, suplementos caros o una rutina impo-



sible. En realidad, la evidencia muestra que trabajar pequeños gestos y mantenerlos en el tiempo es lo que produce resultados reales. No subestime lo sencillo:

- ♦ Cambiar una cena por un plato mediterráneo.
- ♦ Caminar 20 minutos tras comer.
- ♦ Cerrar la computadora o el celular 30 minutos antes de dormir.
- ♦ Llevar un puñado de nueces en el bolso.

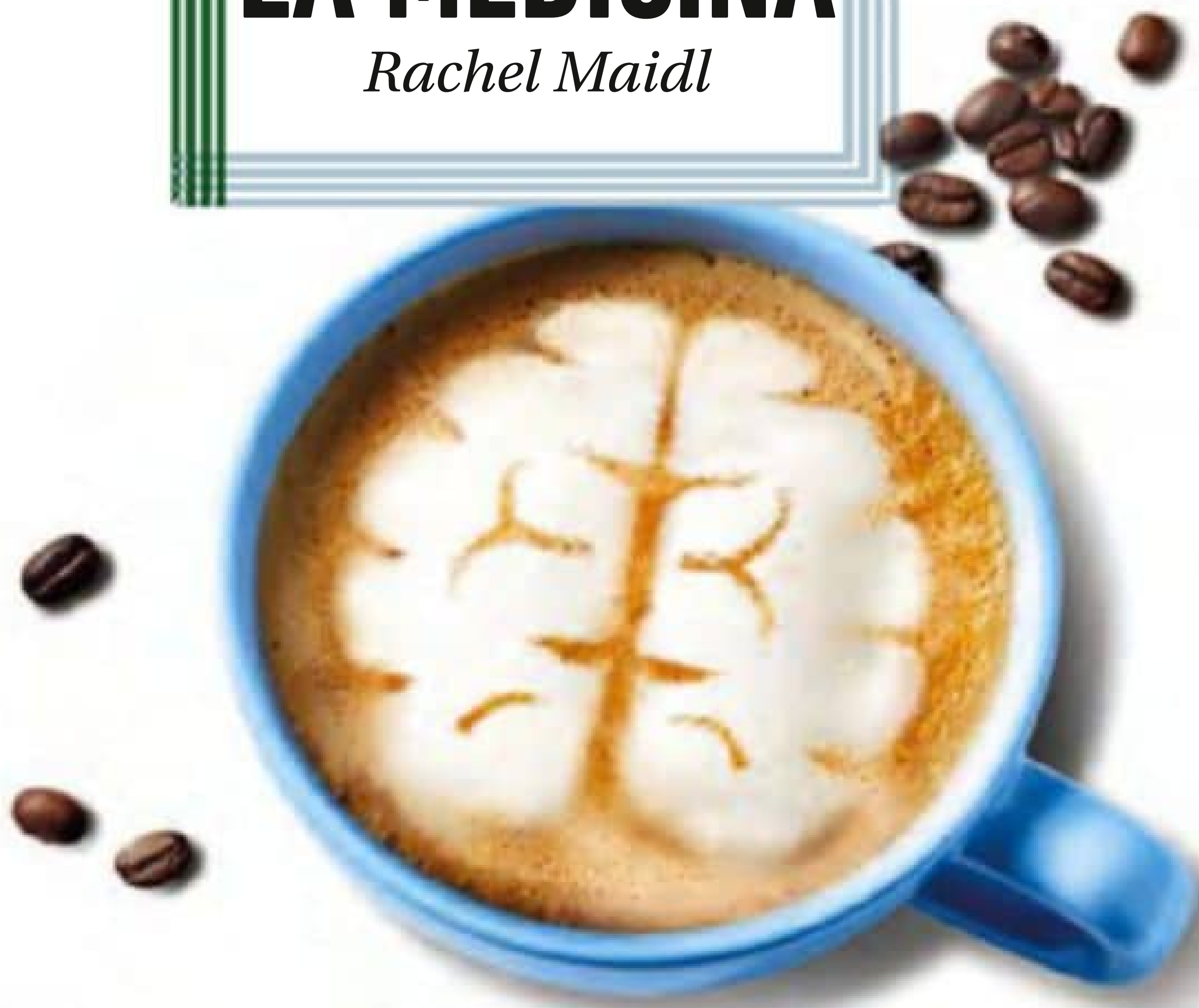
Estos microcambios parecen poca cosa, pero son los que, día tras día, apagan la inflamación silenciosa y devuelven energía, ligereza y vitalidad.

La hinchazón de bajo grado no se resuelve con un único paso, sino con una suma de hábitos cotidianos. La gran transformación no existe: lo que sí lo hace es una suma de alteraciones pequeñas que, mantenidas en el tiempo, mejoran la salud. ♦

Noticias del

MUNDO DE LA MEDICINA

Rachel Maidl



EL CLUB DEL CAFÉ

Hay mucho estudios que hablan de los beneficios del café, pero uno publicado en febrero en la revista *Journal of the American Medical Association* se destaca porque siguió los hábitos de consumo de bebidas calientes de más de 130.000 trabajadores de la salud durante un promedio de 37 años. Los investigadores de Harvard informaron que quienes toman café habitualmente tienen un deterioro cognitivo menor en la vejez que quienes no eligen una taza de café por la mañana. Se descubrió que quienes tomaban dos o tres tazas al día presentaban menor deterioro. ¿El problema? El descafeinado no sirve.

Quemar las pestañas

Los noctámbulos tienen un 79 por ciento más de probabilidades de obtener una puntuación baja en general en el “*Life’s Essential 8*”, la medida de salud cardíaca de la Asociación Americana del Corazón, en comparación con las personas que se sienten más alertas alrededor del mediodía. Según un estudio que analizó a más de 320.000 personas en el Reino Unido, tener un desajuste circadiano (una diferencia entre su reloj interno y su horario externo) puede causar problemas y hacer que ciertos hábitos sean más probables, como no dormir, comer mal, abusar del alcohol o del tabaco.

Sonidos y Alzheimer

Científicos de la Academia China de Ciencias descubrieron que los monos con marcadores de la enfermedad de Alzheimer mostraron mejoras en su salud que duraron semanas como resultado de una terapia de sonido. Después de que los monos escucharan sonidos de 40 hercios durante una semana, el líquido que rodea su cerebro y su columna vertebral tenía un 200 por ciento más de beta amiloide, una proteína relacionada con el Alzheimer. Puede parecer contradictorio, pero los niveles más altos significaban que la proteína se estaba eliminando del tejido cerebral de los monos. Los humanos

y los monos comparten una estructura cerebral similar, y la investigación refuerza los argumentos a favor de futuros ensayos en humanos.

Deficiencia de magnesio

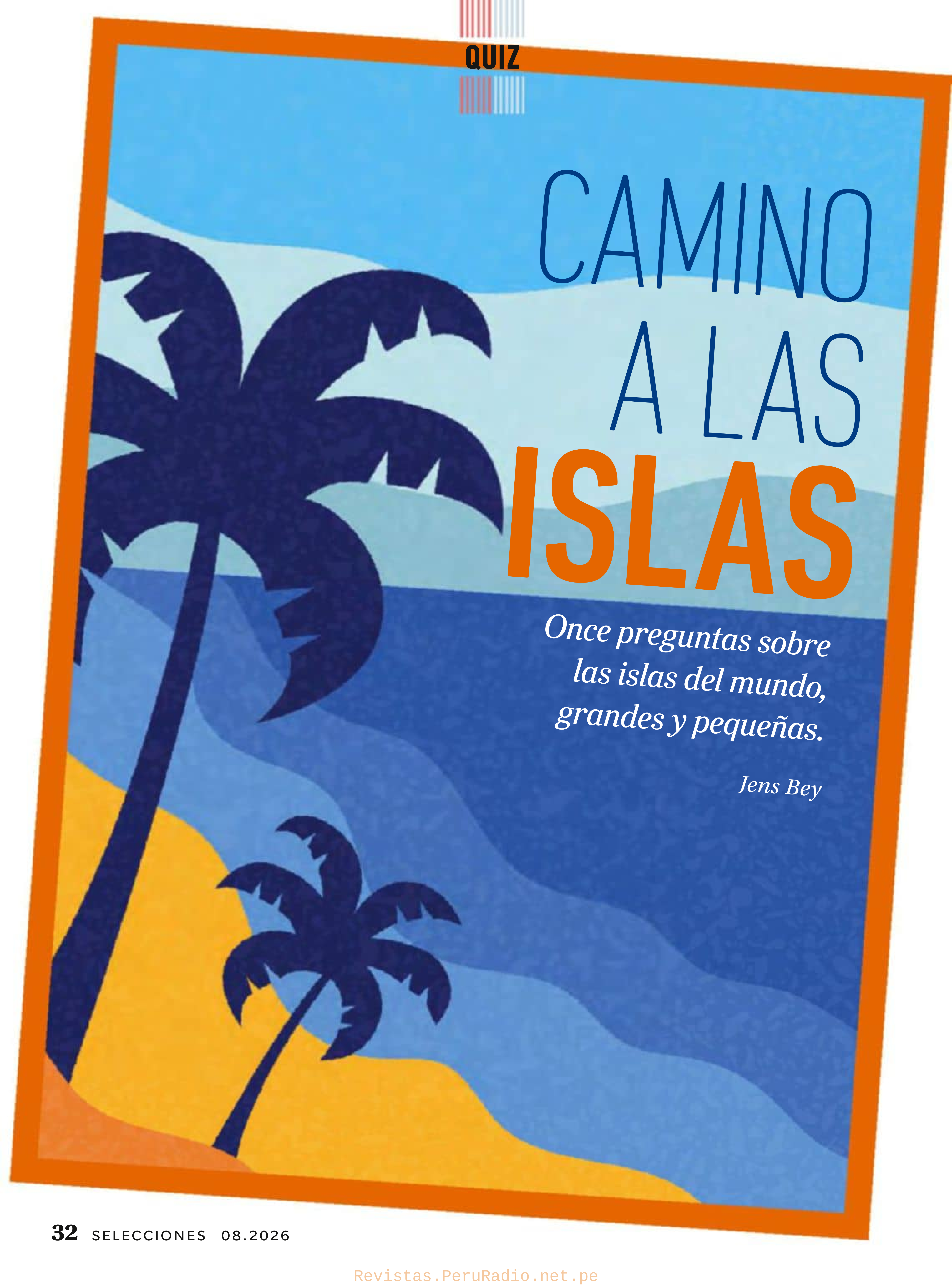
Se ha demostrado que el magnesio favorece diversas funciones, desde la salud de la vejiga hasta un mejor sueño, y más de la mitad de los estadounidenses no alcanzan la ingesta diaria recomendada (entre 310 mg y 420 mg). Ahora, los investigadores han creado una nueva herramienta para estimar mejor si una persona corre el riesgo de sufrir una deficiencia de magnesio. Un equipo

de científicos aplicó su herramienta a los participantes de 48 estudios existentes y publicó sus hallazgos en la revista *Nutrients* el pasado octubre. Sus datos confirmaron muchos de los riesgos conocidos, y ahora se está explorando el uso clínico de la herramienta. Los signos de deficiencia son sutiles, pero pueden incluir fatiga, debilidad y disminución del apetito. Las personas que no ingieren suficiente cantidad de este mineral a lo largo del tiempo se enfrentan a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes tipo 2 y osteoporosis, así como a un mayor riesgo de muerte prematura.

Secuelas del VSR

La primera semana después de la hospitalización puede ser un período de mayor riesgo para la salud de los adultos que se recuperan de una infección grave por el virus respiratorio sincitial (VRS), según un estudio publicado en la revista *JAMA Network Open*. Los investigadores informaron que la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco era casi nueve veces mayor que durante un período normal para los mismos pacientes. Estos riesgos disminuyeron lentamente durante los siguientes dos o tres meses. Los investigadores creen que las probabilidades aumentan porque el VSR puede sobrecargar el corazón, lo que lleva a niveles reducidos de oxígeno e inflamación que daña los vasos sanguíneos, así como a la activación del sistema nervioso de formas que pueden provocar ritmos cardíacos irregulares o coágulos. En casos raros, se ha encontrado el virus en el tejido del músculo cardíaco, lo que sugiere que ocasionalmente puede invadir el corazón directamente. 💎





QUIZ

CAMINO A LAS ISLAS

*Once preguntas sobre
las islas del mundo,
grandes y pequeñas.*

Jens Bey

1. La victoria sobre Cartago aseguró el ascenso de Roma a potencia mundial. Sicilia, la primera provincia del Imperio Romano fuera del territorio continental italiano, desempeñó un papel importante en ello. La isla sirvió como...

- a) proveedor de metales preciosos, sobre todo oro y plata.
- b) granero del Imperio.
- c) hospital para las legiones.

2. Hacia el año 980, Erik el Rojo zarpó de Islandia hacia el oeste y descubrió la isla más grande del mundo. La bautizó como “tierra verde”. Probablemente eligió este nombre porque Groenlandia en aquella época...

- a) estaba cubierta de una exuberante vegetación.
- b) quería atraer al mayor número posible de colonos a la isla.
- c) una floración de algas hacía que el hielo pareciera verde.

3. Los primeros europeos desembarcaron en 1642 en las costas de Nueva Zelanda. Las islas, que parecían tan remotas, ya estaban habitadas. ¿Cómo llegaron allí los maoríes, la población indígena de Nueva Zelanda?

- a) En canoas de balancín, recorriendo miles de kilómetros desde Polinesia.
- b) A través de un puente terrestre desde Australia que hace tiempo que ya no existe.
- c) En una balsa de madera desde lo que hoy es Chile.

4. En su día fue un puesto avanzado de los vikingos, es el hogar de una especie de gato propia y acuña sus propias monedas. Aunque su jefe de Estado se llama Carlos III, la isla no forma parte del Reino Unido. Hasta el siglo XIII perteneció al Reino de Noruega. ¿De qué isla estamos hablando?

- a) Spitsbergen, en el Atlántico Norte.
- b) Isla del Príncipe Eduardo, frente a la costa este de Canadá.
- c) La Isla de Man, en el mar de Irlanda.

5. Kiribati es un pequeño estado del Pacífico compuesto por 32 atolones y una isla. ¿Qué ocurre con este archipiélago?

- a) El aumento del nivel del mar amenaza su existencia.
- b) El atolón de Kiritimati es siempre el primer lugar habitado en celebrar el Año Nuevo.
- c) Las playas de Kiribati están formadas por arena rosa.

6. Muchas islas se parecen en su historia de formación. ¿Qué une a lugares tan diferentes como Madagascar, Helgoland, Groenlandia y Nueva Guinea? Desde el punto de vista geológico, todos ellos...

- a) han surgido de volcanes prehistóricos.
- b) son parte de los continentes adyacentes.
- c) son restos de cordilleras erosionadas por las mareas.

7. La pequeña isla de Pitcairn, en el Pacífico Sur, ha llegado a la gran pantalla. Hasta ahora, “El motín del Bounty” se ha llevado al cine en tres ocasiones. Este suceso ocurrió realmente: en 1790, los amotinados se establecieron en Pitcairn. ¿Qué otra cosa se puede decir de la isla?

- a) Aquí se cultivan las perlas más grandes del mundo.
- b) Los pinzones que solo se encuentran allí inspiraron a Charles Darwin para desarrollar la teoría de la evolución.
- c) Los astronautas de la Estación Espacial Internacional (ISS) son nuestros vecinos más cercanos.

8. Quien se traslade a la isla de Pitcairn, en el Pacífico, recibe un terreno de regalo. ¿Con qué atrae el archipiélago de las Islas Caimán?

- a) Exención fiscal total.
- b) Naturalización inmediata tras el pago de un millón de dólares.

c) Boletos gratuitos para la superlotería anual

9. Alexander Selkirk fue un corsario y aventurero escocés del siglo XVIII. ¿En qué novela se inspiraron en su persona y su vida?

- a) Los viajes de Gulliver, de Jonathan Swift.
- b) Robinson Crusoe, de Daniel Defoe.
- c) La isla del tesoro, de Robert Louis Stevenson.

10. La “cocina meteorológica” de Europa se encuentra en el Atlántico Norte; desde allí se desplazan nuevos anticiclones y ciclones hacia el continente europeo. ¿Sobre qué archipiélago se sitúa, durante la mayor parte del año, una zona de alta presión más o menos estable?

- a) Las Hébridas.
- b) Canarias.
- c) Azores.

11. Frente a Creta se encuentra la isla de Spinalonga, que hoy en día es una atracción turística. ¿Qué hace que esta isla sea excepcional?

- a) Fue uno de los últimos leprosarios de Europa.
- b) Fue sede de una prisión de máxima seguridad.
- c) Es el lugar de enterramiento de la dinastía real griega.



El aumento del nivel del mar amenaza a Kiribati.

RESPUESTAS

1b) El clima favorable y los suelos fértiles que rodean el Etna permitían un uso agrícola intensivo. En los latifundios, los esclavos trabajaban sin descanso para abastecer de cereales a la ciudad y a su ejército.

2b) Los expertos suponen que Erik quería reunir el mayor número posible de colonos.

3a) Los antepasados de los maoríes, la población indígena de Nueva Zelanda, proceden de Polinesia y colonizaron las islas cercanas a Australia a partir del siglo XIII.

4c) La Isla de Man es un territorio autónomo de la Corona británica con un Parlamento propio. Es conocida sobre todo por el Trofeo Turístico de la Isla de Man (TT), probablemente la carrera de motos más antigua y peligrosa del mundo.

5a+b) Las islas de Kiribati se encuentran, de media, a solo dos metros sobre el nivel del mar. Los expertos temen que el cambio climático haga que, a partir de 2050, probablemente se vuelvan inhabitables.

6b) Madagascar, Helgoland, Groenlandia y Nueva Guinea son las llamadas islas continentales. Se han separado del continente por movimientos de placas tectónicas o han quedado aisladas por la subida del nivel del mar o por el hundimiento de las costas.

7c) Las islas habitadas más cercanas se encuentran a unos 530 kilómetros de Pitcairn; la ISS orbita la Tierra a unos 400 kilómetros de altura; cuando cruza el Pacífico Sur, los astronautas son los más cercanos a Pitcairn.

8a) Las Islas Caimán no recaudan impuestos directos de particulares ni de empresas. El Estado se financia principalmente a través de aranceles de importación, permisos de trabajo, tasas y el turismo.

9b) En octubre de 1704, Alexander Selkirk fue abandonado en la deshabitada Isla Más a Tierra. La forma en que afrontó su destino y sobrevivió en la isla se convirtió en un ejemplo para la novela *Robinson Crusoe*.

10c) Sobre el Atlántico Norte, cerca de las islas Azores disfrutaban durante la mayor parte del año de un anticiclón más o menos estable. Cuando este se expande y se intensifica en función de la presión atmosférica y la temperatura, garantiza un tiempo estable y soleado en Europa Central. El cambio climático ha ampliado el anticiclón de las Azores, lo que provoca una mayor sequía.

11a) A partir de 1903, Spinalonga se convirtió en una colonia de leprosos. No se disolvió hasta 1957, siendo una de las últimas de Europa.



¿QUIERES SABER LO MUCHO QUE NO SABES?

Intente responder a las preguntas de un niño.

Richard Glover

LA MENTE DE UN NIÑO es una maravilla digna de contemplar. Un pequeño, con quien tengo un parentesco cercano, cree que en mi iPad solo hay una cosa: un video de una cantante de ópera interpretando el aria de la *Reina de la Noche*. Cuando ve el dispositivo en mi mano, me pide que le ponga la canción. Yo le hago el favor. A sus padres les parece bien, pero Dios sabe lo que pasará cuando descubra que también se puede ver en ese aparato la serie infantil de animación *Bluey* o cualquiera de los videos educativos de la *Sra. Rachel*.

Hablando de *Bluey*, otro nieto se sorprende de que *Bluey* esté disponible en el televisor de nuestra casa. Parece que da por hecho que los personajes están encerrados en el televisor que hay en su living, esperando a que los llamen para hacer sus trucos. Le resulta imposible entender cómo pueden estar dentro de su televisor a primera hora de la mañana y, sin embargo, dentro del nuestro, a tres barrios de distancia, para cuando él llega.

Intento explicarle los fundamentos del cine y la televisión, tanto en modo de emisión como de *streaming*, pero descubro tras dos frases que yo mismo no lo entiendo. “Son, eh, ondas de radio, que nos rodean, y datos digitales. Sí, datos digitales”. Agito el brazo con aire despreocupado, como si eso lo explicara todo. No parece convencido con mi explicación y, francamente, yo tampoco lo estoy. Quizá tenga razón y los personajes simplemente vivan dentro del televisor.

A los niños les encanta entender el mundo. Es algo precioso. El problema es que cada pregunta que empieza por “¿por qué?” pone de manifiesto tu propia ignorancia.

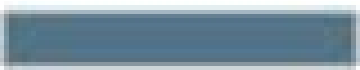
“¿Por qué es azul el cielo?”

“¿Qué comen las hormigas?”

“¿Por qué mueven la cola los perros?”

Me doy cuenta de que no sé la respuesta a ninguna de estas preguntas. ¿Y tú?

SÉ POR QUÉ LAS JIRAFAS SON ALTAS. LA RESPUESTA CORRECTA A UNA DE LAS SEIS PREGUNTAS. NO ES UNA BUENA PUNTUACIÓN.



Las preguntas se suceden a un ritmo vertiginoso.

“¿Por qué titilan las estrellas?”

“¿Por qué son tan altas las jirafas?”

Oh, qué felicidad. Sé la respuesta a esa última. “Las jirafas son altas para poder comer las hojas nuevas de la copa de los árboles altos”. Me recuesto con una sonrisa radiante, como si fuera el mismísimo David Attenborough, el famoso presentador y naturalista inglés.

Sin embargo, no es un buen resultado: solo una acierto de seis preguntas. Si esto fuera el concurso de *Good Weekend*, estaría de mal humor toda

una semana. También supongo que este mismo niño, dentro de un año o dos, se atreverá con la pregunta más difícil: “Si el planeta realmente gira, ¿por qué no nos caemos todos?”

Oh, sé que la respuesta es la gravedad, pero ¿cómo funciona eso? “Bueno, ¡es como si tuviéramos imanes en los zapatos! Y también los tienen todos los coches. Y todas las jirafas. Además, por supuesto, todos los bocadillos, también tienen imanes, si no, saldrían disparados al espacio...”

Dios sabe qué estudié en el colegio durante todos esos años, porque esto es lo mejor que se me ocurre.

A veces las preguntas son aún más difíciles. Llevo a Pip, que ahora tiene cuatro años, al Museo Chau Chak Wing de la Universidad de Sídney para que pueda dar rienda suelta a su fascinación por el Antiguo Egipto, en particular por el proceso de momificación.

Una de las momias de la colección del museo es un niño. La etiqueta lo describe así: “Un niño de cinco o seis años, muy probablemente de Tebas”.

Pip mira la momia y luego me mira a mí. “Pero los niños no mueren”.

Divago sin mucha convicción sobre los avances de la medicina desde la época de los antiguos egipcios antes de caer en un silencio incómodo. “Bueno, ¿qué tal un helado en la cafetería?”. Luego, en la cafetería, tenemos una larga conversación sobre cosas que son reales —momias y dinosaurios— y cosas que no lo son —dragones y personajes de dibujos animados—. Pero él ha visto un

cartel de una película en la que hay dinosaurios, pero también humanos de verdad, así que ¿por qué dice la gente que nunca coexistieron en la Tierra?

Recuerdo estas charlas de cuando mis propios hijos tenían esta edad. Estábamos viendo un video en casa:

Mi hijo de tres años: ¿Quién es ese hombre?

Yo: Es Robin Hood.

Niño de tres años: Pero es una mujer.

Yo: Bueno, ahora es una mujer. Pero hace un segundo era Robin Hood.

Niño de tres años: ¿Por qué no lo veo?

Yo: Porque la cámara no le está enfocando, por eso.

Niño de tres años: ¿Dónde está la cámara?

Yo: Bueno, tampoco puedes verla.

Niño de tres años: ¡Pero quiero ver la cámara!

Yo: Bueno, no puedes. Pero volverá pronto.

Niño de tres años: ¿Quién va a volver?

Yo: Robin Hood.

Niño de tres años: ¿Dónde se ha ido?

Argghhh. Ahora, al menos, a ese mismo niño le hace preguntas similares su propio hijo.

“Vamos a la tienda”.

“¿Pero por qué?”

“A comprar leche”.

“¿Pero por qué?”

“Porque te gusta la leche”.

“¿Pero por qué?”

Podría simplemente disfrutar de este momento de delicioso karma, pero decidido ser amable. Les dejaré usar mi iPad. Tiene *Queen of the Night*. 🍷

CITAS CITABLES

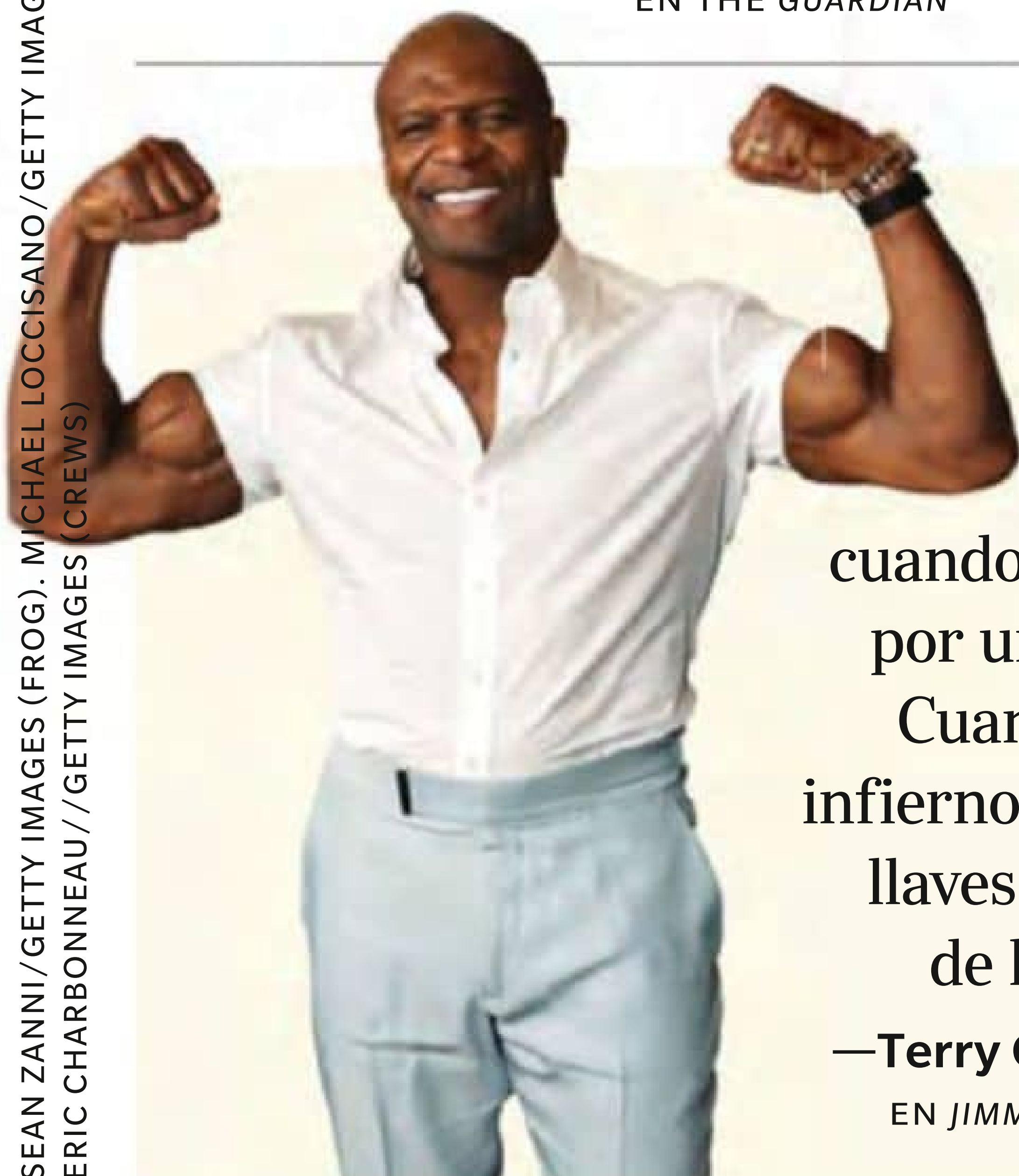
En lugar de pasar por encima de alguien para conseguir lo que quieres, piensa en tenderle la mano y dar el salto juntos. Porque la vida es mejor cuando saltamos juntos.

—La rana, René
PERSONAJE DE LOS MUPPETS,
A LOS GRADUADOS DE LA UNIVERSIDAD
DE MARYLAND



Encuentra la alegría para mantenerte a flote. En medio de todo lo que da miedo, sin las cosas que amas, la ansiedad y el miedo te consumirán.

—Judith Butler, FILÓSOFA,
EN THE GUARDIAN



Tienes que ser positivo cuando has pasado por un infierno. Cuando vas al infierno, obtienes las llaves del cielo y de la tierra.

—Terry Crews, ACTOR,
EN JIMMY KIMMEL LIVE!

A veces, el aire en movimiento es viento; a veces, el aire en movimiento es sonido. El viento puede ponerte la piel de gallina desde afuera, pero la música puede ponértela desde adentro.

—Michelle Ott, AUTORA,
EN EL LIBRO *EL ESPACIO EXTERIOR ESTÁ MÁS CERCA QUE LA ANTÁRTIDA*

Si nunca te caes, es que no has esquiado lo suficiente.

—Ina Garten,
COCINERA DE TELEVISIÓN,
EN *ESQUIRE*







EL NUEVO *GENIO*

*Las habilidades sociales
nunca han tenido tanto valor.
A continuación le explicamos
cómo perfeccionarla.*

A medida que la tecnología mejora y nuestra dependencia de ella crece, a muchos nos preocupa que las máquinas nos sustituyan. Pero, ¿pueden realmente igualarnos en nuestras funciones más complejas y cruciales, aquellas que nos hacen no solo relevantes y valiosos, sino también humanos?

En *Selecciones de Reader's Digest* creemos que no, y estas son las razones: nuestra capacidad para innovar, empatizar, improvisar, ejercer el juicio y hacer malabarismos con exigencias contrapuestas es lo que realmente nos hace inteligentes. Y estas habilidades son solo las que cobran cada vez más importancia a medida que automatizamos otras facetas de la vida moderna.

En las páginas siguientes, hemos recopilado las ideas más destacadas y los mejores consejos para ayudarlo a mantenerse en forma y afrontar el futuro con confianza.

A watercolor palette with yellow, purple, and green sections, and several brushes, set against a pink background with blue and yellow watercolor washes.

CREATIVIDAD

Caroline Fanning

Para quienes desean ser más creativos, puede resultar tentador pedirle a *Chat-GPT* que invente un nuevo cuento para los niños antes de dormir o que sugiera una forma de redecorar el living. Pero la verdadera creatividad no se puede externalizar a herramientas tecnológicas; necesita el toque humano.

“Existen muchos mitos sobre la creatividad: que hay que ser un genio o que solo se aplica a las artes”, afirma James C. Kaufman, investigador de creatividad en la Universidad de Connecticut. “Eso no es cierto. Se puede ser creativo en cualquier cosa: jardinería, adiestramiento de animales, decoración. Se trata de probar algo nuevo, aunque sea en pequeños detalles”.

¿Qué se gana con ello? ¿Qué tal ser más feliz y más sano? Una investigación publicada en *Nature Communications* el año pasado sugiere que las actividades creativas ralentizan el envejecimiento de nuestra mente. Y lo que es mejor: este efecto no está ligado al talento. Cuanto más se desafiaban creativamente los

participantes en el estudio, más jóvenes parecían sus cerebros. Si a esto le sumamos los efectos reductores del estrés y estimulantes del estado de ánimo que tiene dedicarse a una actividad creativa, se entiende por qué *Psychology Today* calificó la creatividad como “una de las herramientas de salud mental más infravaloradas que tenemos”.

Sin embargo, estos beneficios se pierden cuando tomamos atajos tecnológicos. Y aunque las respuestas que arroja la IA a veces parecen imaginativas, en realidad solo son imitaciones. Tomemos como ejemplo *Shy Girl*, la novela que Hachette Book Group descartó en marzo tras surgir especulaciones de que la historia había sido escrita en parte por IA. La IA se basa únicamente en la información existente. Pero la mente humana puede ir más allá, dice Kaufman, traspasando lo que ya sabemos para alcanzar algo completamente nuevo.

Una forma de lograrlo es conectando información inconexa, lo que puede dar lugar a conceptos totalmente origi-



nales. Como ejemplo, Kaufman cita *Lars and the Real Girl*, una película nominada al Óscar en 2007 sobre un hombre torpe cuyas habilidades sociales mejoran cuando su “novia”, una muñeca con aspecto humano a la que trata como si fuera real, está cerca. Al darse cuenta de la diferencia que supone la muñeca, la familia del hombre también empieza a fingir que es real. “Es un drama conmovedor que no tiene sentido —dice Kaufman—, y, sin embargo, funciona”.

Incluso si la IA llegara a igualarnos en cuanto a creatividad auténtica, es posible que, de todos modos, hubiera poco interés por sus creaciones. Un estudio de la Universidad de Columbia publicado en el *Journal of Experimental Social Psychology* este mes de enero reveló que nos conmueven menos el arte y la poesía que sabemos que han sido generados por computadora.

¿Por qué? Porque no hay empatía ni búsqueda de significado en las decisiones que tomó el artista o el escritor, ya que no las tomó una persona.

“Eso es lo que realmente provoca asombro”, explica Rebecca Ponce de León, una de las investigadoras de Columbia. “Y esos procesos se ven atenuados cuando contemplamos el arte generado por IA”.

No todo el mundo puede ser un genio creativo, pero el listón para potenciar la creatividad no es escribir Hamlet ni componer Las bodas de Fígaro. Aquí tiene algunas formas de hacer fluir la creatividad:

Empiece por lo que le gusta

“Piense en sus pasiones”, dice Kaufman. “¿Hay alguna forma de pasar de algo que consume a algo que produce?” Eso no significa que los amantes de la música tengan que empezar de repente a tocar el saxofón. Pero podrían convertir su escucha pasiva en algo como la creación de una lista de reproducción bien pensada.

Pruebe algo nuevo

Para la cena de esta noche, cocine algo que nunca haya hecho antes. Quizás le guste tanto acompañar ese sándwich del restaurante con un pepinillo que lo inspire a añadir un poco de salmuera a su próxima ración de ensalada de atún.

Dé pequeños pasos

Cambie algo que haga habitualmente, aunque sea solo un poco. Busque una nueva ruta para volver a casa desde el trabajo que el GPS no haya marcado, sugiere Kaufman. O con lo que sabe de *fitness* arme una rutina nueva.

¡Practique, pratique!

Ojalá fuera tan sencillo como pintar las paredes de verde. “A veces, ser creativo es aburrido —afirma Kaufman—. Es casi lo contrario de la IA, que está diseñada para requerir el mínimo esfuerzo. La creatividad exige esfuerzo”. Pero ese esfuerzo, en última instancia, nos hace sentir mejor y nos mantiene en buena forma mental durante más tiempo. 💎



EMPATÍA

Tina Donvito

Como especie intrínsecamente social, hemos confiado en nuestra capacidad de empatizar —de comprender y compartir los sentimientos de los demás— desde los albores de la historia de la humanidad. Esta cualidad ha sido clave para la supervivencia, ayudándonos a comunicarnos y cooperar mejor.

Pero, ¿sigue teniendo la empatía un propósito en la era moderna? La respuesta es un rotundo sí. Claro, los *chatbots* imitan la empatía. Pero no pueden

sentir la emoción, y eso siempre será una limitación. Los participantes en un estudio publicado en la revista *Communications Psychology* compararon las respuestas empáticas de un *chatbot* y de una persona. Aunque los participantes valoraron el rendimiento de la IA por encima del de la persona, seguían prefiriendo recibir consuelo de personas reales. Así que, aunque no lo logremos en su totalidad, nuestros esfuerzos siguen significando más que los de una máquina.

“Las personas ansían la conexión emocional”, afirma la psiquiatra Judith Orloff, doctora en Medicina y autora de *The Genius of Empathy*. “Pasarse todo el día mirando pantallas puede hacer que las personas se sientan emocionalmente desconectadas. Estar con una persona empática lo hace sentir visto, escuchado y valorado”.

En el ámbito laboral, la empatía es más evidente entre quienes ejercen profesiones de “ayuda”, como los profesores, los terapeutas y los profesionales sanitarios. Pero muchos otros campos también se benefician de ella. Incluso los abogados defienden a sus clientes basándose en la empatía. La abogada especializada en derecho de familia Elizabeth Burke afirma: “Es muy importante que mis clientes se sientan vistos

y comprendidos por mí, y eso requiere empatía. Mi trabajo consiste en ayudar a las personas con su bien máspreciado: sus hijos. Cuando se trata de los hijos de otras personas, hay que tener empatía". El mejor consejo surge de comprender el punto de vista de los demás.

También es importante dirigir estos sentimientos de compasión y comprensión hacia nosotros mismos, lo que nos ayuda a reconocer nuestras propias imperfecciones al tiempo que nos concedemos indulgencia. Al vivir con autenticidad y humildad, somos más capaces de dedicarnos plenamente a nuestras relaciones con los demás.

"Tómese un respiro de sus propios pensamientos y preocupaciones, y céntrase en mostrar empatía, algo que difunde amabilidad y cariño, y mejora su estado de ánimo", afirma Orloff. "Ayudar a los demás también ayuda a uno mismo". A continuación le ofrecemos algunas estrategias para fomentar la empatía en su propia vida:

Empiece poco a poco

A veces, basta con unas pocas palabras amables. "Puede parecer que los compañeros de trabajo están en su propio mundo —dice Orloff—, pero un simple "¿Cómo estás hoy?" o "¡Me alegro de verte!" aporta una sensación de calidez y reconocimiento".

Manténgase activo

La actividad física y los deportes de equipo que requieren cooperación pueden potenciar la empatía. Un estu-

dio de 2025 reveló que los estudiantes de secundaria que participaron en un programa de básquet de 12 semanas mostraron un aumento de la empatía en comparación con un grupo que asistió a clases regulares de educación física. Las prácticas de *mindfulness*, como la meditación y el tai chi, también pueden ser beneficiosas, ya que fomentan la conexión entre la mente y el cuerpo, lo que ayuda a reducir el estrés y regular las emociones.

Cuide de sus sentimientos

En el extremo sumamente opuesto del espectro, las personas empáticas sienten tanto que a menudo soportan el sufrimiento ajeno, lo que puede afectar a su propia salud emocional. Por eso, al desarrollar su empatía, "no se convierta en una esponja emocional que absorbe el estrés del mundo. La empatía sana significa aprender a establecer límites firmes pero amables", afirma Orloff.

Deje el teléfono

Para estar presente con los demás, debe prestarles su atención. "Escuche a alguien cuando le esté contando una experiencia. No se quede mirando el teléfono", aconseja Orloff. Silenciar el dispositivo o colocarlo boca abajo son excelentes formas de demostrarle a alguien que quiere escuchar lo que tiene que decir, y eso los beneficia a ambos. 🌸



RECURSOS

Emily Goodman

¿Qué haría si se diera cuenta de que le falta un ingrediente clave para la receta que ya ha empezado a preparar? ¿Y si estuviera volviendo a casa desde un territorio desconocido y su GPS dejara de funcionar de repente?

No hay una forma correcta definitiva de abordar estos (u otros) obstáculos. Pero hay una palabra que usamos para alguien que logra superarlos: ingenioso. Más allá de la mera inteligencia, el ingenio es “nuestra capacidad natural para adaptarnos, cambiar de dirección y seguir adelante cuando las cosas cambian”, dice Rosa L. Antonini, ingeniera de software y “arquitecta del ingenio” que asesora a personas para desarrollar esta habilidad.

“Piénselo de esta manera”, escribe Antonini en su nuevo libro, *Resourcefulness: The Hidden Power Smarter Than Talent, IQ and Technology*, “la inteligencia es como tener un motor potente, pero el ingenio es el combustible. Sin

combustible, incluso el motor más potente se queda parado”.

Hoy en día, nunca estamos lejos de algunos de esos motores más potentes: Google, asistentes virtuales como Siri y Alexa, y *chatbots* de IA como *ChatGPT*. Sin duda, son recursos útiles, pero no deberían ser solo herramientas. De lo contrario, cuando su teléfono se quede sin batería, sus habilidades para resolver problemas desaparecerán con él.

“Cuanto más formas conozca de hacer las cosas, más opciones tendrá cuando su enfoque habitual se estanque”, escribe la doctora Alice Boyes en un artículo publicado en la web de *Psychology Today*. “El ingenio puede proporcionarle una mayor sensación de seguridad en su vida y más confianza en usted mismo”. Aquí tiene algunas estrategias para desarrollar la suya:

Haga un balance

Saber de qué dispone ayuda a recurrir

exactamente a lo que necesita cuando lo necesita, y es probable que tenga más de lo que cree. Tómese unos minutos para hacer una lista de todo (y de todos) lo que tiene a su favor, desde las habilidades que ha adquirido hasta las personas que ha conocido a lo largo del camino. (No olvide incluir sus habilidades en su lista). “Esta práctica cambia su enfoque de la escasez a la abundancia —escribe Antonini—, mostrándole que ya está mejor preparado de lo que cree”.

Conviértase en un aprendiz de por vida

No faltan oportunidades para adquirir nuevas habilidades. Y tanto si se anota en un curso como si ve videos gratuitos *online*, afrontar nuevos retos potencia la capacidad de su cerebro para adaptarse y crecer a través de un proceso llamado neuroplasticidad. Por eso el aprendizaje tiene un rendimiento tan poderoso, escribe Antonini: “Lo recompensa con un pensamiento más agudo, una resolución de problemas más rápida y la confianza de que puede adaptarse sin importar lo que la vida le depare”.

Simplifique donde pueda

Si tiende a delegar rápidamente la resolución de problemas en la IA, ¿podría ser porque simplemente tiene demasiado entre manos? Nuestra energía es un recurso finito, por lo que debemos prestar atención a dónde la gastamos. “La historia está llena de líderes que entendieron este principio. Es famoso

que Steve Jobs llevaba todos los días su clásica remera de cuello alto negra y vaqueros. Barack Obama se ciñó a dos colores de traje”, escribe Antonini. “No estaban obsesionados con el minimalismo en la moda, sino que gestionaban sus recursos”. Su consejo: “Elimine las decisiones de poco valor para conservar energía para las de alto valor”.

Pida ayuda

Nadie lo sabe todo, pero “mucha gente tiene conocimientos ocultos”, escribe Boyes. Y ser sociable es una forma de ser ingenioso. “Aproveche las microhabilidades que las personas de su entorno están gustosas de compartir y mostrar”.

Tenga paciencia

No va a dominar nuevas habilidades de la noche a la mañana. Desarrollar su ingenio puede requerir mucho ensayo y error. Pero la recompensa merece la pena, según Boyes, quien escribe: “El ingenio es la base de la resiliencia”.



OPINIÓN

Cathy Garrard

En nuestra sociedad centrada en las redes sociales, tener buen criterio es más importante que nunca. Ahora que cualquiera con un *smartphone* puede compartir sus opiniones (a menudo polarizantes) sobre prácticamente cualquier tema, cada vez es más difícil distinguir los hechos de las opiniones. Si a eso le sumamos textos e imágenes generados por IA, la cosa se complica aún más.

Enseñar a otros a desarrollar un mejor criterio es un componente esencial de mi trabajo como profesora universitaria de verificación de datos y alfabetización mediática. La toma de buenas decisiones —ya sea para dete-

ner la propagación de la desinformación o para tomar decisiones informadas sobre la familia, la salud o la carrera profesional— es una habilidad que se puede aprender. Y aunque a veces resulte más difícil en la era digital, no es un don genético, ni es necesario ser sabio más allá de lo que corresponde a la edad para mejorar en ello.

Les digo a mis alumnos que el entrenamiento empieza por confiar en el instinto. Si un dato, una idea o una oportunidad con la que se topa le huele a gato encerrado, a menudo lo es.

Escuchar su voz interior puede ayudarle a descartar malas decisiones, pero las investigaciones demuestran que eso tiene sus límites. Son las decisiones que toma después de identificar inicialmente un problema las que lo ayudan a desarrollar un buen criterio con el tiempo. ¿No sabe por dónde empezar? Aquí tiene algunos conceptos clave respaldados por la ciencia que

pueden ayudarlo a desarrollar mejores habilidades de pensamiento crítico y a aprender a mejorar su criterio:

Tómese un respiro

Ralentizar su pensamiento, un concepto conocido como reflexión cognitiva, le da tiempo para sacar a la luz cualquier punto ciego que le impida ver el panorama general. Un artículo reciente publicado en el *Journal of Business and Psychology* reveló que las personas con habilidades de reflexión cognitiva toman mejores decisiones, ya que el proceso de hacer una pausa y reflexionar ayuda a descartar las pruebas poco sólidas. Así que antes de comprar un tiempo compartido o descargar una aplicación dudosa, tómese un respiro antes de actuar.

Desarrolle su sentido común

Aunque algunas personas toman intuitivamente mejores decisiones que otras, el sentido común también se puede cultivar. Según una investigación de la *Wharton Business School* de la Universidad de Pensilvania, la percepción social —la capacidad de interpretar a las personas— es un factor significativo en el nivel de sentido común de una persona. Para potenciar su inteligencia social, empiece por reflexionar sobre sus propias emociones, trabajar la escucha activa y practicar la paciencia. Estas habilidades pueden guiar a su cerebro para “interpretar mejor el ambiente” y evaluar la información de forma más eficaz.

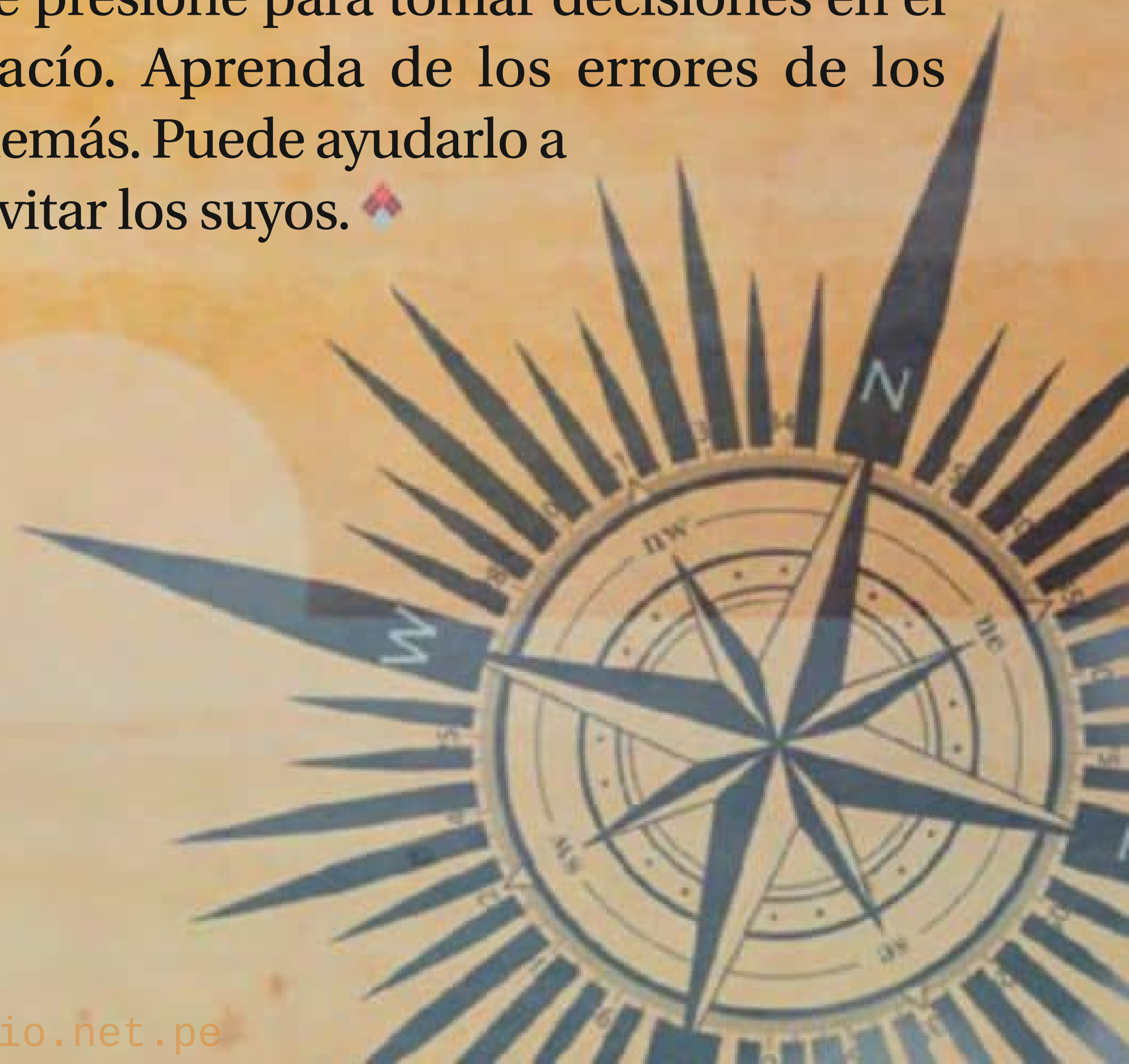
Reflexione

El juicio mejora cuando ha visto cómo se desarrollan muchas situaciones, tanto buenas como malas. Según un estudio publicado en la revista *Judgment and Decision Making*, las personas que analizaban problemas pasados, evaluaban sus propias elecciones e identificaban lo que funcionaba y lo que no, eran capaces de mejorar sus habilidades para la toma de decisiones.

Aprenda de los errores ajenos

Su propio juicio es solo una pieza del rompecabezas; el resto proviene de otras personas. Aprender de ellas puede aportarle sabiduría sin el precio de cometer sus propios errores.

Un estudio de la *Kelley School of Business* de la Universidad de Indiana descubrió que observar a los demás puede ayudar a reducir los sesgos y mejorar el juicio. En otras palabras, prestar atención al proceso de toma de decisiones de otra persona lo ayuda a detectar errores en su razonamiento, lo que a su vez mejora el suyo. Así que no se presione para tomar decisiones en el vacío. Aprenda de los errores de los demás. Puede ayudarlo a evitar los suyos. 📌





ATENCIÓN

Tracey Neithercott

Si siente que su capacidad de atención se está yendo por el desagüe, no está solo. Tampoco se equivoca: en 2004, investigadores de la Universidad de California, Irvine, descubrieron que la mayoría de nosotros podíamos concentrarnos durante dos minutos y medio seguidos. En 2012, esa cifra había bajado a una media de 75 segundos. Y en los últimos años, se ha reducido a solo 47 segundos. Con la omnipresencia de las pantallas, además del auge de los videos cortos que nos entrenan para concentrarnos en intervalos cada vez más breves, no es de extrañar que nuestra capacidad de atención sea hoy más corta que hace un par de décadas.

¿Cuándo fue la última vez que vio una película entera sin echar un vistazo a su teléfono? Ni siquiera los estudiantes de cine son capaces de sentarse a ver un

largometraje completo, según afirmaron tanto profesores como alumnos en un artículo reciente de *The Atlantic*. Los trabajadores de oficina no pueden llevar a cabo una tarea hasta el final sin atender docenas de correos electrónicos. Y el resto de nosotros estamos tan distraídos con nuestros teléfonos que, según fuentes internas de Netflix, las series están diseñadas para espectadores de “segunda pantalla”: personas que dejan las series en segundo plano mientras se desplazan por las redes sociales.

“En pocas palabras, nuestro uso de las tecnologías personales afecta a nuestra capacidad para prestar atención”, escribió Gloria Mark en su libro *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity*. No se trata solo de una sobrecarga de interrupciones; la tecnología nos entrena

para interrumpirnos a nosotros mismos, mermando aún más nuestra capacidad de atención, ya de por sí reducida.

Los constantes cambios de enfoque solo hacen que las tareas individuales tarden más, pero las distracciones también provocan más errores. “Mi estudio favorito que demuestra esto es uno realizado con médicos —dice Mark—. En los períodos de mayor número de interrupciones cometían más errores al recetar”.

No todos somos médicos, pero casi todo el mundo se encuentra con basura generada por IA en Internet. Y somos mucho más propensos a caer en ella —junto con las estafas— cuando no podemos mantener la concentración ni siquiera un minuto. “Cuando la gente se enfrenta a información errónea —afirma Mark—, la consume muy rápido. No reflexiona. No se muestra escéptica. Por lo general, cuando la gente cambia de atención, no se somete a ese tipo de proceso de pensamiento”.

Ahora, las buenas noticias: puede reeducar su cerebro y empezar a recuperar su capacidad de concentración. Mark comenzó a trabajar en su propia capacidad de atención a principios de 2000, cuando se dio cuenta por primera vez de que su experiencia personal coincidía con su investigación. Estas son algunas de las estrategias sencillas que sugiere para mejorar la concentración:

Sea intencional

Evalúe las distracciones que surgen y

pregúntese si realmente exigen un cambio en su atención en ese momento. A partir de ahí, puede idear un plan. “Mi plan podría ser: ‘Voy a trabajar hasta el final de este capítulo. Cuando llegue allí, me recompensaré tomando un descanso y haciendo otra cosa’”, dice Mark.

Tome un libro

“Los libros son una forma excelente de reeducar la mente —afirma Mark—. “Cuando se sumerge en algo, pierde la noción del mundo que lo rodea, y es una forma estupenda de recuperar la atención”.

Tómese descansos

Cuando está agotado mentalmente, todo se convierte en una distracción. La próxima vez que note que su atención decae, salga a dar un paseo. No solo lo obliga a hacer una pausa al alejarse del trabajo, sino que también puede despertar nuevas ideas. “Sabemos que estar en la naturaleza mejora lo que se denomina pensamiento divergente, que es la lluvia de ideas”, afirma Mark.

Decida qué es lo que importa

Las cosas a las que prestamos atención importan. Un aluvión de vídeos de TikTok moldeará su capacidad de atención de una forma diferente a como lo haría una conversación profunda o un buen libro. Como dice Mark: “Somos la suma total de todas las cosas a las que prestamos atención”.

Inspiración para la innovación

Hemos preguntado a algunas de las mentes más brillantes que conocemos su opinión sobre las habilidades que consideramos esenciales en la actualidad. A continuación, le ofrecemos extractos de lo que dijeron y por qué creemos que son genios.



Stephen Fry es un cómico, actor, presentador de televisión y autor de numerosos libros, entre ellos la serie *Mythos*, su versión de los mitos griegos. (El último es *Odyssey*.) Presentó el popular concurso británico QI durante 13 temporadas y fue nombrado caballero el año pasado en reconocimiento a su contribución a la sensibilización sobre la salud mental y a las obras benéficas.

SOBRE LA EMPATÍA

“Es sorprendente la cantidad de personas inteligentes que hay en el mundo que parecen no tener ningún interés por sus semejantes. La verdadera imaginación consiste en sentir lo que es ser otra persona, imaginar sus deseos, aspiraciones, esperanzas y miedos”.

SOBRE LA ATENCIÓN

“Ojalá tuviera el valor de comprarme una de esas cajas con cerradura que tienen algunos de mis amigos. Son una idea estupenda. Pero últimamente dejo deliberadamente el celular en otras habitaciones y lucho contra mi vergonzoso deseo de ir a buscarlo cada cinco minutos”.

CONSEJO DE UN GENIO: No se quede estancado en un solo camino. “Los científicos que aman y aprecian las artes —y los artistas que aman y aprecian la ciencia— tienen formas tan ricas y plenas formas de ver el mundo en el que todos hemos nacido”.

FOTO: TIM P. WHITBY/GETTY IMAGES (FRY)



Carmen De La Paz es una presentadora de televisión nominada a los Emmy, más recientemente por la versión en español de *Ask This Old House*. Aparece en programas de HGTV como *Hammer Heads*, *Design Star* y *All American Handyman*. Sus habilidades de bricolaje abarcan la carpintería, la albañilería, la soldadura y mucho más. También toca nueve instrumentos y ha actuado en Broadway.

SOBRE EL INGENIO

“La gente suele preguntarme: “¿Cómo has aprendido todo lo que sabes hacer?”. Yo respondo: “Siempre estoy dispuesta a probar cualquier cosa al menos una vez””.

CONSEJO DE GENIO: Proteja su estado de flujo. No me importa perderme una llamada cuando estoy absorba en mis proyectos durante horas. Bajo el volumen de mi teléfono hasta que estoy lista para parar. Los teléfonos y las computadoras son útiles, pero no pueden dominarlo”.



Damian Kulash es el líder de la banda de rock OK Go, ganadora de un Grammy. También dirige sus característicos video-clips, grabados en una sola toma y con elaboradas coreografías, que han ganado múltiples premios, entre ellos el premio a la creatividad de YouTube y el *Smithsonian American Ingenuity Award*.

SOBRE LA CREATIVIDAD

“Las ideas y la inspiración casi nunca me llegan cuando las busco. Lo que funciona es mantener un murmullo de curiosidad mientras fregaba los platos, iba al gimnasio o daba un largo paseo en coche. La musa tiende a visitarme más cuando no la persigo”.

CONSEJO DE GENIO: Viva el presente. “[Valore] la vida tal y como ocurre, no como podría ser o como debería ser. Puede que el cerebro humano no esté programado para el presente, pero he conocido a personas que realmente lo han conseguido, y parece que viven en una frecuencia diferente y mejor”.

“¿Puedo hablar con alguien?”

Los estudiantes de este servicio de ayuda estarán encantados de responder sus preguntas (por muy extrañas que sean) —o simplemente de charlar un rato con usted.

Emily McCrary

DE OXFORD AMERICAN





Estudiantes en el mostrador de información James E. Foy responden consultas de todo el mundo.

Si se sienta en el mostrador de información James E. Foy, en el Centro Estudiantil Melton de la Universidad de Auburn, en Alabama, para atender los teléfonos un miércoles por la noche, tal vez tenga que responder una pregunta como esta: “Si murieras en la mesa de operaciones y te declararan legalmente muerto y te expidieran un certificado de defunción y todo eso, pero luego volvieras a la vida, ¿cuáles serían las consecuencias legales? ¿Técnicamente ya no existirías? ¿Tendrías que ser

declarado “no muerto” por un juez?”

Un poco más tarde, el teléfono volverá a sonar y la persona que llama podría preguntar: “¿Quién es la persona más famosa del mundo?”. Tu siguiente pregunta podría ser: “¿Cómo se consigue el Super Suero en *Call of Duty*?”. Y, por último, cuando conteste el teléfono cerca de las once en punto, a la hora de salir del trabajo, tal vez escuche a alguien hacer un ruido de burla y luego colgar.

Pasé la mayor parte de dos días y dos noches escuchando a los estudiantes responder preguntas en el mostrador de Foy, donde los teléfonos han estado

FOTO: EMILY MCCRARY

sonando desde 1953, cuando James E. Foy, entonces decano de asuntos estudiantiles de Auburn, abrió la línea como un recurso para los estudiantes y luego como un servicio al público. Desde entonces, los estudiantes que se sientan allí han estado respondiendo cualquier pregunta que se les haga —o al menos han hecho todo lo posible por hacerlo—.

El mostrador Foy se ve diferente hoy en día de lo que se veía hace 70 años. Para empezar, está ubicado en un centro estudiantil lujoso y de aspecto moderno. El antiguo Foy Hall aún existe y ahora alberga algunas pequeñas oficinas de participación estudiantil. Solía haber pilas de libros en el mostrador —enciclopedias y diccionarios, textos de referencia, directorios telefónicos, *The Old Farmer's Almanac*, *The Guinness Book of Records* y *Emily Post's Etiquette*—, pero han sido reemplazados por tres iMacs de escritorio, cuyas partes traseras son de color azul y naranja, como los colores de la universidad. En cuanto al número de teléfono, salvo por un cambio en el código de área en 1995, sigue siendo el mismo: 334-844-4244.

Un día de llamadas al mostrador de Foy se parecería mucho al historial de navegación de alguien: ¿para qué se receta la cefuroxima? ¿Cuál es el costo promedio de una hectárea de tierra en Texas? ¿Cuál es la propiedad más barata en Nueva Jersey? ¿Cuánto

vale Elon Musk? ¿Cuál es el número de teléfono de atención al cliente de Costco? ¿Cuánto cuesta un boleto para el Super Bowl? ¿Qué es el berro? ¿Qué es ese olor raro? ¿Son resistentes al agua los AirPods Pro 2 de Apple? ¿Qué hago si hay una serpiente en mi casa?

ALREDEDOR DE 2,6 MIL MILLONES de personas en todo el mundo no usan internet, ya sea por razones de disponibilidad, falta de interés, costo o religión. Es posible que algunos tengan acceso, pero no se sienten seguros al usarlo. Para quienes llaman al servicio de atención, que lo hacen desde todas partes del mundo, estos estudiantes son Internet. Y, afortunadamente para quienes llaman, los estudiantes son notablemente imparciales cuando se trata de las preguntas que se les formulan.

El manual del empleado del mostrador Foy consta de diez hojas de papel de 8,5 por 11 pulgadas, con instrucciones sobre cómo registrar la entrada y salida y cómo tomar turnos. La capacitación para atender los teléfonos es

“Una de sus amigas había fallecido, así que solo llamaba para hablar”.



mínima. Más o menos, las reglas son estas: sé lo más cortés posible; termina la llamada si la pregunta es ofensiva; no respondas nada que suene a pregunta de tarea; y si alguien te amenaza, cuelga de inmediato y marca *57 (eso ayuda a la policía a rastrear la llamada), luego avisa a tu supervisor.

Durante el día, los teléfonos del mostrador Foy suenan entre 10 y 15 veces por hora. La mayoría de las llamadas son del público en general. De vez en cuando, los estudiantes de Auburn llaman para preguntar por boletos de baloncesto o si sus camperas terminaron en el departamento de objetos perdidos. A medida que las clases de la tarde concluyen y el sol se pone, las grandes ventanas que filtran la luz del sol se convierten en espejos. Las llamadas se vuelven menos frecuentes, así que los estudiantes que trabajan en el mostrador se dedican a sus tareas. Es una ventaja del trabajo. A las nueve en punto, el centro estudiantil está tranquilo. Es entonces cuando llaman personas como Beulah.

Beulah tiene muchas mascotas y le encantan los dragones barbudos. Parece que también atrae a los animales silvestres: ha habido un zorro en su patio, una serpiente en su casa, una araña en sus cortinas. Ha llamado al mostrador más de una vez para pedir el número de teléfono de un extermi-

nador. Mientras que la mayoría de las personas que llaman cuelgan en menos de dos minutos, las llamadas de Beulah suelen durar al menos 15.

Pero los estudiantes apenas saben quién es. A veces, los acentos de quienes llaman dan pistas, pero el de ella no es del sur, ni aparentemente del noreste, donde su código de área sugiere que vive. A Kamran Kimber, un estudiante de tercer año muy aplicado que estudia administración de empresas, le encanta recibir las llamadas de Beulah. “Suenan como... oh, Dios mío... ¿quién era la mujer que actuó en *The White Lotus*?” Se detiene a pensar. “Jennifer Coolidge. Su voz se parece a la de ella”.

Los estudiantes van recabando información sobre quienes los llaman habitualmente poco a poco. No se les prohíbe expresamente hacer preguntas, pero esto es Alabama, y muchos de los estudiantes que trabajan en la recepción nacieron y se criaron aquí o provienen de estados sureños vecinos, lo que significa que tienen modales excepcionales y no se meten en los asuntos ajenos. Incluso cuando llaman personas borrachas de fiestas de fraternidades, muchos estudiantes que trabajan ahí no cuelgan a menos que los asistentes a la fiesta digan algo inapropiado. Después de todo, estar ebrio no significa que no tengas una pregunta legítima.



Con tan poca información, a los estudiantes no les queda más que imaginar quién podría ser cada persona que llama. Arman una imagen basándose en la voz, el acento, el código de área y las preguntas de quien llama. En la década de 2010, estaba la “Señora del Hogar de Ancianos”, que llamaba todas las noches. Matt Sheorn era quien contestaba el teléfono en ese entonces, cuando era estudiante universitario. No recuerda la naturaleza de las preguntas de la “Señora del Hogar de Ancianos”, solo que se la imaginaba sentada sola en un hogar de ancianos y que siempre le daba gusto quedarse al teléfono todo el tiempo que ella necesitara. “No puedes evitar imaginarte cómo son y en qué entorno se encuentran”, me dice. “¿Acaso está sentada en una mecedora por la noche, toma el teléfono y sigue marcando el número de Foy? ¿Se pasó todo el día pensando qué pregunta hacerle?”

Aunque no saben mucho sobre las vidas de sus clientes habituales, los estudiantes los extrañan si no llaman. Les pregunto a algunos de los estudiantes cuándo fue la última vez que supieron de Beulah, y nadie puede recordar una llamada reciente. “De verdad espero que esté bien”, dice uno de ellos, con aire un poco serio.

Braxton Stacey es un estudiante de último año de ingeniería industrial y de

sistemas. Es originario de Muscle Shoals, Alabama, un pequeño pueblo a orillas del río Tennessee, cerca de las fronteras con Misisipi y Tennessee. Tiene ese acento sureño agradable y difícil de identificar, propio de alguien que viene de un pueblo fronterizo.

Es supervisor en la recepción, lo que significa que, principalmente, se encarga de registrar a las personas que utilizan las salas de conferencias reservadas en el centro estudiantil y de cerrar el edificio al final de la noche. También es el respaldo de los tres estudiantes que atienden las llamadas. Pero antes de su ascenso, él mismo atendía los teléfonos.

Me cuenta que, una noche, “llamó una anciana, y esa fue la única vez que hablé con ella, pero estuvo hablando como una hora. La verdad es que no preguntaba casi nada. Pero me dijo —y no sé qué tan cierto es esto— que una de sus amigas había fallecido recientemente, y que por eso llamaba solo para conversar. Me sentí bien simplemente dejándola hablar conmigo. No tuve que decir mucho. Ella simplemente... necesitaba a alguien”. Le contó sobre sus nietos y que su casa necesitaba reparaciones, y cómo las estaba arreglando. Cosas cotidianas. “No fue nada demasiado específico”, dice. “Excepto por su amiga”.

Las llamadas como estas no son tan



frecuentes como las que preguntan, por ejemplo, si cierto tipo de mecedora está en oferta en Lowe's o qué clima habrá en Elkins Park, Pensilvania. Pero cada una de ellas recibe el mismo respeto. Se dicen muchos "sí, señora" y "no, señora".

Llamada tras llamada llegan durante las horas que paso sentado en el escri-

torio. Alguien llama para preguntar sobre el patrimonio neto de un inversionista inmobiliario llamado David Lichtenstein. Otro, que suena como un niño pequeño, pregunta qué tan lejos está la Tierra de Plutón. Las preguntas son tan variadas, tan singulares, que les pregunto a los estudiantes: "¿No se preguntan por qué llaman estas personas?". Sí, a veces, me dicen, pero en lo que a ellos respecta, no es

asunto suyo. Admiten que algunas personas sienten la necesidad de explicar por qué llaman tan seguido: es porque viven en el medio de la nada o no pueden permitirse tener internet. Pero para estos estudiantes, no importa por

qué alguien llame. Su trabajo es simplemente ayudar.

AL FINAL DE MI PRIMER DÍA, cerca de las once en punto, el edificio está en silencio, el mostrador de Foy está a punto de cerrar por la noche y probablemente ya hemos recibido la última llamada. Los estudiantes

y yo estamos sentados en círculo en nuestras sillas con ruedas, y ellos cuentan historias sobre sus llamadas favoritas. Muchas de ellas nunca las habían compartido antes. Como suele pasar con las conversaciones nocturnas en la universidad, el ambiente se vuelve confesional. Cora Baldwin, una estudiante de último año de voz suave que está a punto de terminar su

carrera en ingeniería de software, dice que cree que las llamadas que atiende son las que está destinada a atender. No hay coincidencias. Quiero saber si ha habido alguna llamada que los estudiantes simplemente no puedan

Un niño llamó para quejarse de que estaba aburrido, pero era evidente que estaba solo y se sentía muy, muy solo. Fue una llamada larga.



sacarse de la cabeza. Un estudiante cuenta que pasó una hora al teléfono con una persona, ayudándola a planear un viaje de Arizona a Canadá. Otro habla de un niño que llamó para quejarse de que estaba aburrido, pero era evidente que estaba solo y se sentía muy, muy solo. Esa fue una llamada larga.

Luego, Baldwin nos cuenta lo siguiente: Hace dos años, mientras trabajaba en el turno de día, respondió una llamada de un señor mayor. Tenía una lista de celebridades y quería que ella buscara sus fechas de nacimiento: mes y día. “Mientras le leía las fechas, él decía algo como ‘Mm-hmm, está bien. Está bien, eso tiene sentido’”. Él le dijo que podía deducir cosas sobre las personas con nada más que esa información. Charlaron sobre lo que ella estaba estudiando y qué tipo de carrera tenía en mente. Ella pensó que era solo otro usuario que necesitaba a alguien con quien hablar. Entonces él le preguntó su fecha de nacimiento. Cuando ella se la dijo, él respondió: “Ay, tú no quieres ser ingeniera de software. Quieres trabajar con gente”.

Tenía razón, aunque ella nunca lo había dicho en voz alta.

“En serio, siempre he tenido afinidad por las personas que están en crisis —dice ella—. Me gustaría crear una comunidad para chicas que se han

escapado de casa. Al crecer en mi pequeño pueblo, la gente realmente no acudía a los servicios de protección. Simplemente se quedaban en sus malas situaciones. Me gustaría hacer eso”. Esto es una novedad para sus colegas del mostrador, quienes siempre la han imaginado como una programadora. Pero tiene sentido, me dicen.

Cora Baldwin es exactamente el tipo de persona que debería acoger a quienes necesitan ayuda. “Pero probablemente no lo haré —dice Baldwin, encogiéndose de hombros—. Necesito un trabajo”.

Le digo: “Aun así, cuando te pedí que nombraras una llamada que no pudieras olvidar, esa fue la que mencionaste. Debe haber significado algo para ti”. Así fue, admite. Pero aún no se imagina cómo encajaría eso en su vida.

Y esa es la belleza de los teléfonos fijos en el Mostrador de Información James E. Foy. Internet nos engaña haciéndonos creer que la respuesta a cualquier cosa se puede encontrar con un motor de búsqueda, pero incluso con toda esa información tan fácil de conseguir, los teléfonos aquí siguen sonando, una prueba constante de que a veces la mejor respuesta es tener a alguien con quien hablar. 💎

THE OXFORD AMERICAN (23 ABRIL DE 2025), COPYRIGHT © 2025 EMILY MCCRARY.



SALVANDO AL BEBÉ KJ

*Una enfermedad extremadamente rara
amenazaba la vida del recién nacido.
Entonces, un equipo de investigadores
médicos dio un paso al frente con un
tratamiento genético pionero en su género.*

—
Rob Kiener



“Un maní”.

Así es como Nicole y Kyle Muldoon describieron a su diminuto bebé cuando lo vieron por primera vez —y se enamoraron de él— tras nacer cinco semanas antes de tiempo el 1 de agosto de 2024 en el Hospital de la Universidad de Pensilvania, en Filadelfia.

“Como otros bebés prematuros, parecía increíblemente frágil, tan vulnerable mientras yacía en su cuna en la unidad de cuidados intensivos del hospital, conectado a todos esos tubos y monitores”, recuerda Nicole mientras

se sienta con Kyle en su modesta casa de las afueras de Clifton Heights, Pensilvania. “Era tan pequeño. ¡Era nuestro pequeño maní!”.

Kyle, un fornido instalador de tuberías de vapor de 1,80 m de altura y entrenador de fútbol americano a tiempo parcial en un instituto, se ríe y añade: “¡Pesaba solo 1,8 kg! Pero había algo en él —todavía no sé muy bien qué— que me decía que era un luchador, un bebé fuerte”.

Teniendo en cuenta lo que pronto

tendría que pasar, el nuevo miembro de la familia Muldoon necesitaría hasta la última gota de esa fuerza.

CUANDO LOS MULDOON se enteraron de que Nicole estaba embarazada a principios de 2024, decidieron que este sería el último hijo que añadirían a su feliz y creciente familia. Ya tenían al hijo de Nicole, Sean, de 12 años, a quien Kyle había ayudado a criar con mucho cariño desde que él y Nicole se casaron hacía una década, y las dos hijas que habían tenido juntos: Carson, que tenía 3 años, y Kennedy, de un año y medio.

“A decir verdad, cuando Nicole quedó embarazada de nuevo, yo esperaba —o más bien rezaba— para que tuviéramos un niño”, dice Kyle. “Siempre había querido tener un hijo propio, y algunos de mis compañeros del trabajo se burlaban de mí diciendo que solo podía tener niñas. He tenido la suerte de tener a Sean, y soñaba con tener otro hijo. Me imaginaba viendo a los Philadelphia Eagles con él y, a medida que creciera, enseñándole a practicar todos los deportes que me encantaban”.

El 1 de agosto, Kyle estaba trabajando en el centro de Filadelfia cuando recibió una llamada urgente de Nicole. “Cariño, ¡ya ha llegado el momento!”, le dijo ella. “¡Tenemos que ir al hospital! ¡Ahora!”.

Aunque a Nicole aún le quedaban cinco semanas para dar a luz, había estado teniendo complicaciones y contracciones. Kyle lo dejó todo, manejó hasta casa, recogió a Nicole y la llevó rápidamente al hospital.



“TU HIJO ESTÁ MUY ENFERMO”, LES DIJO EL NEONATOLOGO A NICOLE Y KYLE MULDOON.



La familia Muldoon, incluyendo a los niños Sean, Kennedy y Carson, se convirtió en una presencia constante junto a la cama de KJ.

Seis horas más tarde, dio a luz a un niño. Mientras Kyle contemplaba la cuna de su recién nacido, se le llenaron los ojos de lágrimas. *“Qué niño tan precioso, un sueño hecho realidad”*, pensó. La pareja decidió llamarlo KJ, diminutivo de Kyle Junior. Esa noche, el orgulloso padre encargó una diminuta camiseta de los Philadelphia Eagles para su hijo recién nacido.

Dos días después, el sábado por la mañana, mientras Nicole y Kyle observaban a KJ dormir en la UCI neonatal del hospital, se acercó un médico neonatólogo. KJ dormía más de lo normal, no comía lo suficiente y le costaba mantener la temperatura, dijo. A partir de ahí, las noticias empeoraron. “Hemos comprobado el nivel de amoníaco en la sangre de su hijo, que puede ser un indicador de enfermedades metabólicas, y estaba alto. Sumamente alto”, dijo el médico. “Su hijo está muy enfermo”.

Nicole y Kyle se miraron, primero confundidos y luego aterrorizados. Ambos intentaban asimilar lo que les estaba diciendo el neonatólogo.

Entonces el médico dijo: “La buena noticia es que el mejor lugar para que su hijo reciba tratamiento para lo que sospechamos que padece está, literalmente, al lado, justo al otro lado de la calle, en el Children’s Hospital of Philadelphia, que cuenta con expertos de renombre en este campo”.

No exageraba. Tras ser trasladado al hospital infantil, el pequeño KJ se sometió a una serie de pruebas. Al frente de su equipo médico estaba Rebecca

Ahrens-Nicklas, doctora en Medicina y doctora en Filosofía, una médica especialista en metabolismo, genetista y científica de renombre internacional. Entre sus especialidades se encuentra el cuidado de niños, incluidos bebés como KJ, con trastornos hereditarios raros que afectan al funcionamiento bioquímico de sus pequeños cuerpos.

Una de las primeras medidas que tomaron Ahrens-Nicklas y su equipo fue someter a KJ a diálisis para filtrar el exceso de amoníaco de su sangre y estabilizarlo. Los médicos explicaron a Kyle y Nicole que los niveles de amoníaco de KJ eran tan altos que, de no controlarse, podrían causarle daño cerebral, un coma o algo peor.

“Nos partió el corazón ver a ese pequeño conectado a una sonda de alimentación, a tantos cables, sueros, monitores y una enorme máquina de diálisis, pero sabíamos que estaba en muy buenas manos”, dice Nicole. “Estábamos en el lugar adecuado, con un equipo médico experto”.

Kyle añade: “Ahora veíamos a KJ luchando por su vida”.

Una vez que bajaron sus niveles de amoníaco, KJ estaba listo para más pruebas. Mediante una prueba desarrollada por Ahrens-Nicklas y su equipo que analiza unos 3.500 genes —prácticamente todo el ADN de KJ relevante desde el punto de vista médico—, se descubrió que padecía deficiencia de carbamoil-fosfato sintasa 1 (CPS1).

La enfermedad es extremadamente rara y afecta a aproximadamente 1 de



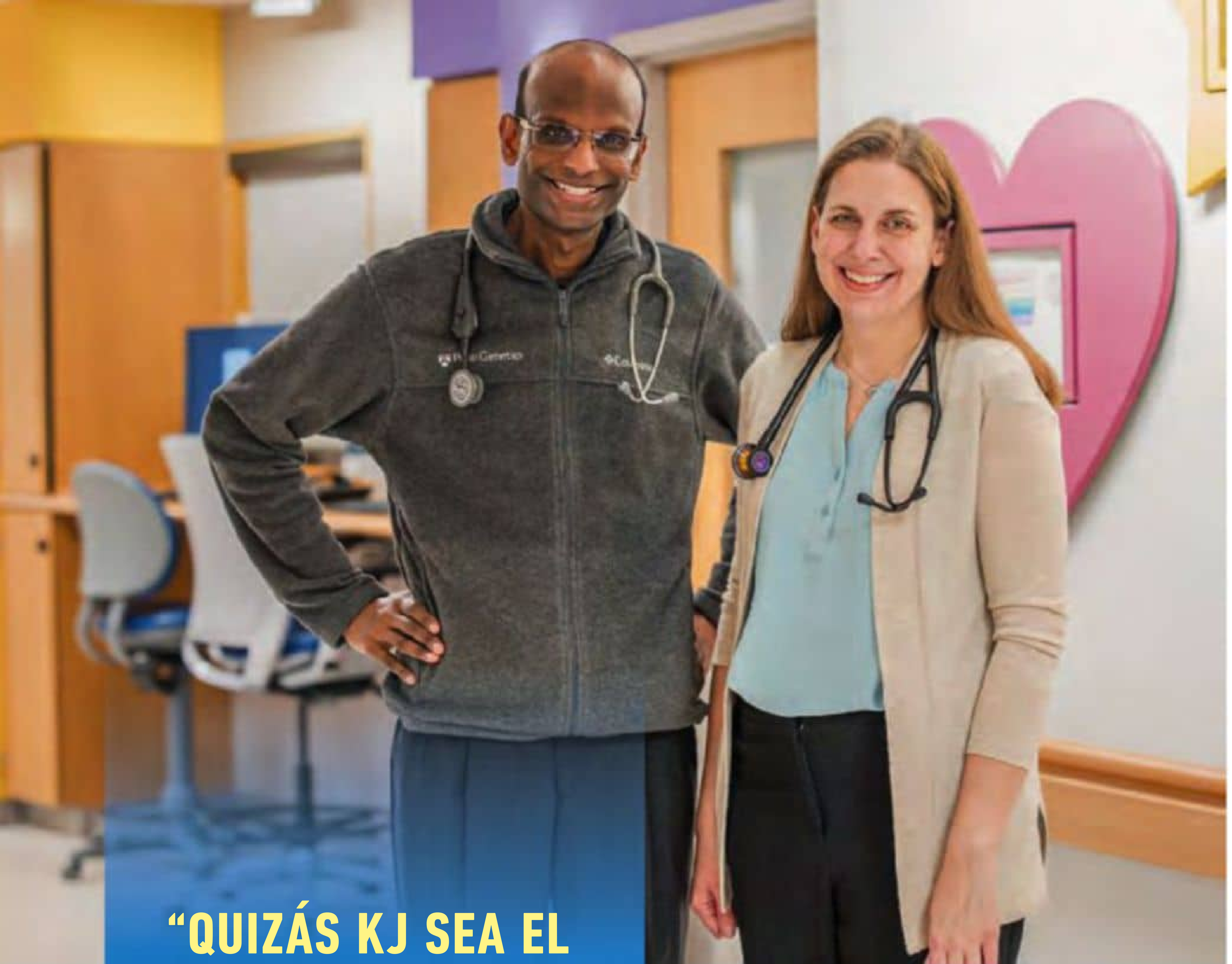
El Dr. Kiran Musunuru y la Dra. Rebecca Ahrens-Nicklas con la familia Muldoon.

cada 1,3 millones de bebés. Está causada por una mutación en el gen CPS1 que altera la capacidad del organismo para procesar proteínas, lo que a su vez provoca niveles peligrosamente altos de amoníaco en la sangre. Esta afección, la hiperamonemia, puede dañar el hígado y el cerebro y, si no se trata, puede ser mortal. Resulta aterrador que el 50 % de los bebés que nacen con deficiencia de CPS1 mueran durante su primera semana de vida; los que sobreviven suelen sufrir graves problemas de desarro-

**KJ ESTABA SIEMPRE
EN RIESGO: UNA
INFECCIÓN PODÍA
LLEVARLO A LA
MUERTE.**

llo neurológico, y muchos reciben un trasplante de hígado, lo que puede provocar complicaciones derivadas de un tratamiento de por vida con fármacos inmunosupresores.

En ese momento, mientras Kyle y Nicole observaban dormir en la UCI a



**“QUIZÁS KJ SEA EL
PACIENTE ADECUADO
EN EL LUGAR
ADECUADO EN EL
MOMENTO
ADECUADO”.**

su diminuto hijo de pocos días, de ojos azules, ambos tuvieron el mismo pensamiento: su vida pendía de un hilo.

Más tarde ese mismo día, aún desconcertados por el diagnóstico de KJ, Nicole y Kyle escribieron “deficiencia de CPS1” en Google. Se quedaron impactados al leer sobre las altas tasas de mortalidad de la enfermedad y al ver términos como *“discapacidad grave”* y

El Dr. Musunuru, la Dra. Ahrens-Nicklas y su equipo se apresuraron a desarrollar un tratamiento para la afección que ponía en peligro la vida de KJ.

detalles sobre los cuidados paliativos.

“Fue devastador y desconcertante”, recuerda Kyle. “No se lo dije a Nicole, pero me preguntaba si KJ llegaría a ponerse alguna vez la camiseta de los Philadelphia Eagles que le había comprado”.

La pareja se recuperó de la conmoción y se puso a aprender todo lo que pudo sobre la deficiencia de CPS1. Se unieron a grupos de apoyo en Facebook, se pusieron en contacto con otros padres que se enfrentaban al mismo problema médico y se convirtieron en

una presencia casi constante, junto con los hermanos de KJ, al lado de su cama en el hospital, hablándolo, cantándole y acariciándolo.

Mientras tanto, sus médicos lo sometieron a una dieta restrictiva en proteínas, le retiraron la diálisis y le administraron fenilbutirato de glicerol, lo que ayudó a mantener bajos sus niveles de amoníaco en sangre. KJ también fue incluido en la lista de trasplantes de hígado y sería candidato una vez que cumpliera un año. Pero siempre estaba en riesgo: una infección podían disparar sus niveles de amoníaco y causarle daño cerebral irreversible. O la muerte.

MIENTRAS EL EQUIPO MÉDICO DEL CHILDREN'S HOSPITAL continuaba tratando a KJ, Ahrens-Nicklas se puso en contacto con antiguos colaboradores en investigación genética, entre ellos Kiran Musunuru, doctor en Medicina, en Filosofía y máster en Salud Pública, cardiólogo, genetista y experto en edición genética de la Universidad de Pensilvania.

Sentada en su amplio laboratorio, Ahrens-Nicklas recuerda el momento revelador en el que sintió que podrían ayudar a KJ. “Por casualidad, llevábamos un par de años trabajando en un proceso de edición genética, un tratamiento personalizado diseñado para solo un paciente específico”, explica.

La idea era formular un fármaco que actuara como editor genético, localizando y reparando el gen defectuoso o “dañado” del paciente responsable de

la enfermedad, como si se corrigiera una palabra mal escrita en una frase. Pero había un problema. Los primeros intentos de Ahrens-Nicklas, Musunuru y sus colaboradores por crear terapias de edición genética a medida para la deficiencia de CPS1 habían tardado más de un año en completarse, demasiado tiempo para ayudar a los bebés que corrían el riesgo de morir en las semanas y meses posteriores a su nacimiento. Pero el equipo siguió adelante y, tras más de dos años de experimentación, había recortado meses de su calendario de producción.

Este tipo de tratamiento de edición genética nunca se había utilizado en un paciente, pero ahora, con KJ en peligro inminente, el equipo sabía que tenía que actuar con rapidez.

Ahrens-Nicklas dice: “Pensamos que KJ podría ser el paciente adecuado, en el lugar adecuado y en el momento adecuado para someterse a este procedimiento. Pero había muchos ‘y si...’”. La investigación del proyecto en la que colaboraron casi una docena de socios —universidades, laboratorios de investigación y empresas privadas— necesitaba financiación y la aprobación de la FDA, y habría que llevarla a cabo rápidamente. Además, el equipo necesitaba el permiso de Kyle y Nicole antes de administrar el fármaco de nuevo desarrollo a su hijo.

Con KJ, de dos meses, conectado a un respirador en la UCI cercana, Ahrens-Nicklas se reunió con Kyle en el hospital para explicarle el enfoque

de edición genética. “Quiero que sepas que no tenemos ninguna garantía de que nuestro equipo pueda desarrollar esta terapia génica a tiempo para salvar a KJ”, le dijo. “Este proceso de edición genética nunca se ha realizado antes. KJ haría historia si esto funcionara”.

Añadió: “Kyle, de verdad que no quiero darte falsas esperanzas...”

Kyle la interrumpió. “Doctora, mis esperanzas dependen de mí. Si todo esto sale mal y mi mundo se derrumba —si esto no funciona—, me tocará a mí recoger los pedazos. Usted solo haga lo mejor que pueda, y si esto llega, estaremos preparados”.

En una reunión posterior con el equipo de médicos de KJ, Nicole y Kyle hicieron un montón de preguntas y finalmente dieron su permiso para el tratamiento. “Dijeron que, aunque el procedimiento de terapia génica no estuviera listo a tiempo para ayudar a KJ, querían aprovechar esta oportunidad para contribuir a la investigación sobre la edición génica con la esperanza de que algún día pudiera ayudar a otro niño”, recuerda Ahrens-Nicklas. “Eso casi me hizo llorar”.

Trabajando con la mutación específica de KJ, que se había identificado solo días después de su nacimiento, los investigadores cultivaron células en placas de Petri que contenían su secuencia genética. A continuación, utilizaron las células para identificar y corregir su mutación con un sistema de edición genética llamado CRISPR, desarrollado años antes. Después, el fármaco de

nuevo desarrollo, diseñado específicamente para KJ, se probaría en animales.

Danaher, una empresa de ciencias de la vida de Iowa, ayudó a producir parte del fármaco y lo bautizó como *Kayjayguran*, en honor a KJ. Para evaluar la fiabilidad de la terapia, se probó en ratones y monos. Aldevron, una empresa biotecnológica de Dakota del Norte y una división operativa de una marca independiente dentro de Danaher, se encargó de ensamblar los componentes del fármaco en un único tratamiento. Todas las compañías implicadas acordaron cobrar solo por las materias primas que utilizaron, manteniendo los costos al mínimo. Incluso la FDA aceleró la aprobación del tratamiento para KJ, concediendo una rara exención de emergencia al proceso de revisión que suele exigirse antes de iniciar la investigación en seres humanos.

El profesor Fyodor Urnov, doctor del Instituto de Genómica Innovadora de la Universidad de California, Berkeley, trabajó en el programa de edición genética. “No se me ocurre un mejor ejemplo del dicho ‘se necesita un pueblo’ que la cooperación que dio lugar a este tratamiento”, afirma. “Todos los implicados trabajaron sin descanso para conseguirlo. Llevo 26 años en este campo y nunca había visto nada igual. Es una muestra de la bondad del corazón humano”. Musunuru está de acuerdo: “Esto debería haber llevado casi un año. Pero se completó en solo siete meses. Yo lo llamaría un milagro”.



Los empleados del Children's Hospital of Philadelphia se encariñaron con KJ durante los diez meses que estuvo bajo su cuidado.



CUANDO KJ SALIÓ DEL HOSPITAL, LOS EMPLEADOS LO APLAUDIERON Y LE TIRARON BESOS.



KJ llevaba toga y birrete de graduación el día que salió del hospital, y sigue recuperándose en casa.

Ahrens-Nicklas había informado a los Muldoon regularmente durante los meses que llevó desarrollar el tratamiento de edición genética para KJ. Pero cuando llegó el momento de comunicarles que el equipo estaba listo para administrar el fármaco aprobado, admite que estaba fuera de sí. “Estaba aterrorizada y emocionada al mismo tiempo”, recuerda.

Se reunió con la pareja en el hospital, que se había convertido en su segundo hogar, y, mientras KJ, de seis meses, dormía plácidamente ajeno a todo, repitió: “Lo siento, pero no hay garantías”.

Kyle dice que él y Nicole entendían lo que estaba en juego. “Nuestro hijo estaba enfermo. O bien tenía que someterse a un trasplante de hígado o recibir este nuevo medicamento —esa cosa de ciencia ficción— que nunca se le había administrado a nadie antes. Fue una decisión difícil. Pero sentíamos que era el mejor escenario posible para una vida que, en ese momento, no sabíamos si él podría tener”.

El 25 de febrero de 2025, el personal se preparó para inyectar una dosis baja del fármaco recién creado en la vía intravenosa del pequeño KJ a lo largo de dos horas para ayudar a prevenir cualquier reacción adversa. El fármaco estaba compuesto por dos componentes: un “ARN guía”, a menudo descrito como un GPS molecular, que guiaría el mecanismo de edición genética hasta la parte exacta del genoma de KJ que necesitaba ser corregida; y un “editor de bases” que corregiría el “error orto-

gráfico” en ese gen específico mediante la conversión química de una letra del ADN en otra.

Kyle y Nicole, el equipo médico y una gran multitud de personal del hospital se reunieron en la UCI. Otros se quedaron en el pasillo fuera de la unidad, sonriendo a Kyle y Nicole y levantando el pulgar en señal de aprobación. Este era el día por el que todos habían estado esperando y trabajando. Cuando los médicos comenzaron la infusión, “se podía oír caer un alfiler”, recuerda Kyle. Para sorpresa de todos, KJ, la primera persona de la historia en recibir un fármaco de edición genética personalizado, durmió profundamente durante todo el procedimiento.

Unos días después de la infusión, el color volvió a las mejillas de KJ. Empezó a ganar peso y, aunque le habían retirado el fenilbutirato de glicerol, no mostraba signos de aumento de los niveles de amoníaco. El equipo médico acabó administrándole dos dosis más altas de la infusión. Seguía sin mostrar efectos adversos y continuaba creciendo y desarrollándose bien. “Pronto le salieron esas mejillas regordetas que tanto nos gustan”, dice Nicole.

Al otro lado del país, Urnov, del instituto de genómica de Berkeley, manejaba de vuelta a casa tras dejar a su hija de 8 años en el colegio cuando se enteró de que, tras recibir su primera infusión, KJ había empezado a ganar peso. Abruñado, tuvo que detener el auto.

“Mi emoción principal fue la ansiedad: *¿cómo está el niño? ¿Hicimos todo*

bien? Así que cuando escuché la noticia, empecé a llorar”, dice Urnov. “Yo era una partícula muy pequeña en esta historia, pero sin duda fue el momento más significativo de toda mi carrera”.

Otros están de acuerdo. “Este es un primer paso importante hacia un tipo de medicina personalizada completamente nuevo”, afirma Musunuru. “Creo que va a transformar por completo la forma en que ejercemos la medicina, especialmente en el ámbito de las enfermedades raras para las que existen pocos tratamientos”.

EL MARTES 3 DE JUNIO DE 2025, tras pasar los primeros 307 días de su vida en el Children’s Hospital of Philadelphia, KJ Muldoon estaba listo para irse a casa. Para celebrar la ocasión, Nicole lo vistió con una toga y un birrete azul claro para marcar su “graduación” del hospital.

Cuando ella, Kyle, Sean, Kennedy y Carson acompañaron a KJ fuera de su habitación, se encontraron con decenas de empleados del hospital que aplaudían y tiraban besos al pequeño al que habían cuidado. “Me puse a llorar de alegría”, recuerda Nicole.

El pasado diciembre, una semana antes de Navidad, KJ dio sus primeros pasos en casa. Y sigue haciéndose más fuerte. Ha engordado tanto que Kyle tuvo que comprarle una camiseta de los Philadelphia Eagles más grande. El orgulloso padre afirma: “Es nuestro propio bebé milagroso, de carne y hueso”.



“Supongo que nunca sabremos por qué se varan en la playa”.

En un taller sobre temperamento canino, el instructor mencionó que una forma de evaluar el carácter de un perro era pedirle a su dueño que se desvaneciera y fingiera estar herido. Un perro con mal temperamento intentaría morder a la persona, mientras que un perro dócil lamería la cara de su dueño o mostraría preocupación.

Cierta vez, mientras comía *pizza* en la sala,

puse a prueba esta teoría con mis dos canes. Me levanté, me llevé la mano al corazón, grité y me desplomé en el suelo.

Los perros me miraron, luego se miraron entre sí y corrieron a la mesa por mi *pizza*.

—GCFL.NET

Una mañana, me quedó claro que mi hijo de 11 años había estado pasando demasiado tiempo con sus hermanas

adolescentes.

—Hoy no puedo ir a la escuela —anunció.

—¿Por qué no? —inquirí.

—Es que tengo cólicos —dijo.

—JACKIE WILDER,
Estados Unidos

En una ocasión, mientras estaba en un parque de diversiones, escuché por casualidad a una mujer decirle a su esposo: “Creo que voy

ILUSTRACIÓN: MARK HEATH

No soy buena bailarina. Alguien dijo que en el primer baile de mi boda parecía que mi esposo trataba de mover una heladera.

—@DKIMUK

a necesitar otra taza de café para comprender lo que acabas de decir”.

—DAWN SMITH,
Estados Unidos

Mi hijo de 5 años ganó una discusión conmigo diciendo: “Estoy de acuerdo conmigo mismo”.

—@KEVINTHEDAD

Mi hija de 9 años le preguntó a su prima de 4 si quería jugar al juego del silencio. Luego, pasó 10 minutos hablando sin parar sobre cómo jugarlo.

—@DADNAMEDMATT

Mi hijo de ocho años acaba de intentar convencerme de que tiene azúcar por toda la boca porque tropezó y cayó sobre un donut.

—@GENNYPENTLAND

“**Tu cama nunca** es tan cómoda en la noche como en la mañana”.

dijo mi hijo de cinco años, haciendo alarde de una gran sabiduría.

—@MOMSENSE_ENSUES

Antes de entrar al quirófano para una cirugía, escuché explicaciones, respondí preguntas y firmé papeles. Finalmente, la enfermera sacó una gran etiqueta blanca con un cordón y empezó a escribir mi nombre en ella. En tono nervioso, pregunté:

—¿Esa etiqueta es para mi dedo gordo del pie?

—No, es para colocarla en la bolsa de su ropa —contestó la enfermera, entre las risas disimuladas del resto del personal.

THOMY NILSSON,
Canadá

El 40 % de mis conversaciones con mi esposa son así:

Yo: ¿Qué pasa?

Ella: Estaba hablando con el perro.

—@DADMANN_WALKING

Una mañana, mi hija pequeña me tocó cariñosamente la cara y dijo con voz tierna: “No te ves tan vieja, mamá”.

—@KATIEDEAL99

Hace tiempo, mi hijo de 4 años y yo pasamos en auto junto a un grupo de personas en huelga frente a su lugar de trabajo. El niño me preguntó qué hacían. Para responder sin rodeos, dije:

—Quieren más dinero.

Dos semanas después, volvimos a pasar por allí. Los trabajadores seguían en paro laboral, y algunos llevaban a sus perros con ellos. Al ver esto, mi hijo preguntó, sorprendido:

—¿Qué, ahora los perros quieren más dinero?

JAXON UNGER, *Canadá*

¡NO TIRE LAS SOBRAS!

CÓMO RECALENTAR ALIMENTOS DE
MANERA SEGURA Y QUÉ ERRORES
DEBE EVITAR.

Ann-Katrin Fett



ALGUNA VEZ ha tirado espinacas porque escuchó que no se deben recalentar? No es el único. Muchas personas también creen que los platos de hongos recalentados son tóxicos.

Según Silke Restemeyer, científica especializada en alimentación de la Sociedad Alemana de Nutrición, estas reglas son en realidad mitos de cocina: “Se remontan a una época en la que la refrigeración no era tan buena como lo es hoy en día”.

Martin Loessner, profesor de microbiología alimentaria en la Escuela Politécnica Federal de Zúrich, lo confirma: “El recalentamiento en sí mismo no representa ningún riesgo para la salud, ni desde el punto de vista químico ni microbiológico”. El verdadero problema es que, con frecuencia, los alimentos se dejan en la cocina por demasiado tiempo después de prepararlos y antes de recalentarlos.

La refrigeración es clave

“A temperaturas entre 10 y 60 grados, las bacterias se multiplican con especial rapidez”, explica Restemeyer. Para frenar este proceso, es importante refrigerar los alimentos lo más rápido posible después de cocinarlos. “Si le sobran grandes cantidades, lo mejor es colocar la comida preparada en recipientes poco profundos para que se enfríe más rápido”, aconseja.

Después de una o dos horas, la co-

mida ya está lista para la heladera, donde, según el Instituto Federal de Evaluación de Riesgos de Alemania, la temperatura debe estar entre cuatro y un máximo de siete grados. Sin embargo, dado que el frío no se distribuye de manera uniforme en la heladera, el compartimento donde se guardan los alimentos juega un papel fundamental: “La zona inferior, junto a la pared trasera, es la mejor porque ahí es donde hace más frío en la mayoría de las heladeras”, dice Silke Restemeyer.

El tiempo que duran las sobras en la heladera depende, en parte, del tipo de alimento y, en parte, de la calidad de la refrigeración. “Si tiene una heladera nueva con un cajón a cero grados, en teoría puede almacenar sus alimentos hasta por una semana, siempre y cuando no contenga nada perecedero como carne cruda”, dice Martin Loessner.

Sin embargo, estas condiciones óptimas rara vez se cumplen, ya que la temperatura en la mayoría de las heladeras es más alta que la recomendación del Instituto Federal de Evaluación de Riesgos. Su consejo: almacene los alimentos cocidos en un recipiente hermético y consúmalos en un plazo de dos a tres días. Y: “Por supuesto, también puede congelarlos; eso prolonga su vida útil”, agrega Silke Restemeyer.

La comida debe estar humeante

Para las sobras congeladas, la regla es: no las deje descongelar a temperatura



Bien sellado y refrigerado: esto mantiene los alimentos frescos por más tiempo.

ambiente en la cocina, sino en la heladera antes de prepararlas. Tan pronto como saque la comida de la heladera, debe calentarla. “Es importante calentarla lo suficiente: al menos a 70 grados durante dos minutos”, explica Restemeyer. Esto se debe a que 70 grados es la llamada temperatura de pasteurización, a la que se eliminan la mayoría de las bacterias.

“Estos gérmenes son invisibles a simple vista e incluso pasan la ‘prueba del olor’, es decir, no se perciben”, dice ella. Pero, ¿cómo saber cuándo se han alcanzado los 70 grados? Si no tiene a la mano un termómetro para carne, Martin Loessner aconseja seguir esta regla: “Si está echando vapor como debe ser, ha alcanzado la temperatura adecuada”. Pero tenga cuidado: esto no hará que los alimentos que ya se han echado a perder vuelvan a ser comes-

tibles. “Ninguna temperatura puede hacer eso”, subraya la experta.

¿Cómo calentarlos?

“El microondas es la opción más rápida, ya que es ideal para cantidades pequeñas y tiene una buena eficiencia energética”, dice Silke Restemeyer, al enumerar las ventajas de estos aparatos. “Además, se conservan la mayoría de los nutrientes”. El microondas calienta los alimentos poniendo en movimiento las moléculas de agua, generando así calor por fricción; por eso es particularmente adecuado para sopas y guisos.

Sin embargo, el experto en nutrición Loessner señala: “Estos aparatos por lo general no calientan la comida de manera uniforme, sino más bien de forma muy desigual”. Para asegurarse de que la comida alcance unos 70 °C en toda su extensión, debe detener el microon-



Coloque las sobras en recipientes después de cocinar; esto ayuda a que se enfríen más rápido.

das de vez en cuando y revolver el plato. Tenga cuidado con los alimentos particularmente grasosos: “El aceite y la grasa se calientan muy rápido y pueden salpicar al abrir el microondas”, explica. En estos casos, la hornalla o el horno son la mejor opción.

Además, verifique que su recipiente sea apto para el microondas. En general, esto se identifica por tres ondas paralelas o un símbolo de microondas en el fondo del recipiente. Además del plástico resistente al calor, el vidrio y la porcelana también son materiales ideales.

Sin embargo, el metal o los plásticos frágiles —como la melamina, un sustituto de la porcelana que se usa para fabricar vajillas para bebés, entre otras cosas— no deben introducirse en el microondas: “Este material se vuelve negro e incluso puede explotar”, advierte Loessner. El plástico blando o el

envoltorio plástico también se derriten cuando se exponen al calor.

Los alimentos secos, como el pan, no se calientan tan bien en el microondas, y los guisos, la lasaña o la pizza pierden su textura crujiente en el proceso. El horno es más adecuado para esto: en comparación con el microondas, garantiza un calentamiento más uniforme. Sin embargo, consume más energía, ya que por lo general es necesario precalentarlo. Otra opción es la hornalla: los platos líquidos, en particular, se pueden calentar bien en una olla o sartén.

¿Cuáles son los riesgos?

Las legumbres y los platos con alto contenido de agua son especialmente adecuados para recalentarse. “Los guisos clásicos a menudo saben aún mejor al día siguiente”, dice Silke Restemeyer. “Si se enfrían bien, incluso puede recalen-

FOTO: GETTY IMAGES

tar un guiso de lentejas por segunda vez”. Sin embargo, esto es una excepción: para minimizar el riesgo de proliferación bacteriana, por lo general desaconseja recalentar los alimentos varias veces. Solo recaliente la cantidad que realmente planea comer.

No obstante, también hay alimentos que requieren especial precaución. La carne y el pescado, por ejemplo, se echan a perder rápidamente cuando están crudos. Sin embargo, cuando se cocinan bien, pueden conservarse en la heladera durante dos o tres días.

Los hongos también son sensibles. Por eso, es cierto que hay que tener cuidado al recalentarlos: si se dejan a temperatura ambiente por mucho tiempo después de cocinarlos, se echan a perder rápidamente porque tienen un alto contenido de proteínas y contienen mucha agua. Esto puede provocar la formación de aminas tóxicas: “Estas toxinas pueden causar intolerancias alimentarias”, advierte Restemeyer. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos y diarrea.

La espinaca, por otro lado, es una verdura rica en nitratos: “Si deja espinaca cruda y picada a la intemperie o guarda espinaca cocida por demasiado tiempo, las bacterias convierten el nitrato en nitrito”, explica Restemeyer. Los compuestos resultantes se consideran cancerígenos. “Estas pequeñas cantidades son inofensivas para los adultos, pero los bebés y los niños, por lo general, solo deben comer espinaca fresca”.

Las mujeres embarazadas y las personas mayores también deben consul-

tar a un médico antes de consumir espinacas recalentadas si tienen problemas de salud. Muchas personas también subestiman el riesgo que representa la bacteria *Bacillus cereus* en el arroz y la pasta. Esta bacteria se encuentra en el suelo y puede contaminar los alimentos ricos en carbohidratos durante la cosecha de granos, por ejemplo. “Si se consumen estos microorganismos en pequeñas cantidades, por lo general no pasa nada”, explica Martin Loessner.

Si los platos de pasta o arroz se dejan sin refrigerar durante mucho tiempo, las bacterias pueden multiplicarse y producir toxinas. “Consumirlos puede provocar una intoxicación grave e incluso la muerte”, dice Loessner. Lo insidioso del llamado síndrome del arroz frito es que las toxinas no se detectan ni por el olor ni por el sabor. Para los alimentos perecederos, se aplica la regla básica: enfriarlos rápidamente y no guardarlos en la heladera por más de uno o dos días.

Según el experto, otro riesgo es la contaminación cruzada, es decir, la transferencia involuntaria de bacterias: “Ocurre cuando se lame una cuchara y luego se revuelve la comida, o cuando se deja la olla abierta y algo cae dentro”. Los gérmenes también pueden entrar en los alimentos y multiplicarse a través de las hierbas que se agregan después de cocinar. Solo debe agregar perejil o cebollita de verdeo una vez que el plato esté listo. Si sigue estas reglas básicas, podrá disfrutar de las sobras sin dudarlo y, al mismo tiempo, evitar el desperdicio innecesario de alimentos. 🍴



¿Por qué fracasan las parejas una y otra vez por las mismas razones? El psicoanalista Stephen Grosz habla sobre...

... los *patrones* *del* **amor**

Julia Rothhaas

DESDE HACE UNOS 40 años, Stephen Grosz ejerce como psicoanalista y también forma a futuros colegas. A sus 73 años, trabaja a diario con personas que deben lidiar con las circunstancias más difíciles de la vida. Según sus propias palabras, esto es “un privilegio, porque le permite reflexionar sobre cosas que quizá le puedan ayudar en su propia vida. Esta experiencia es como un GPS que nos ayuda a navegar por los más diversos estados emocionales”. En la entrevista habla sobre el tema del amor.

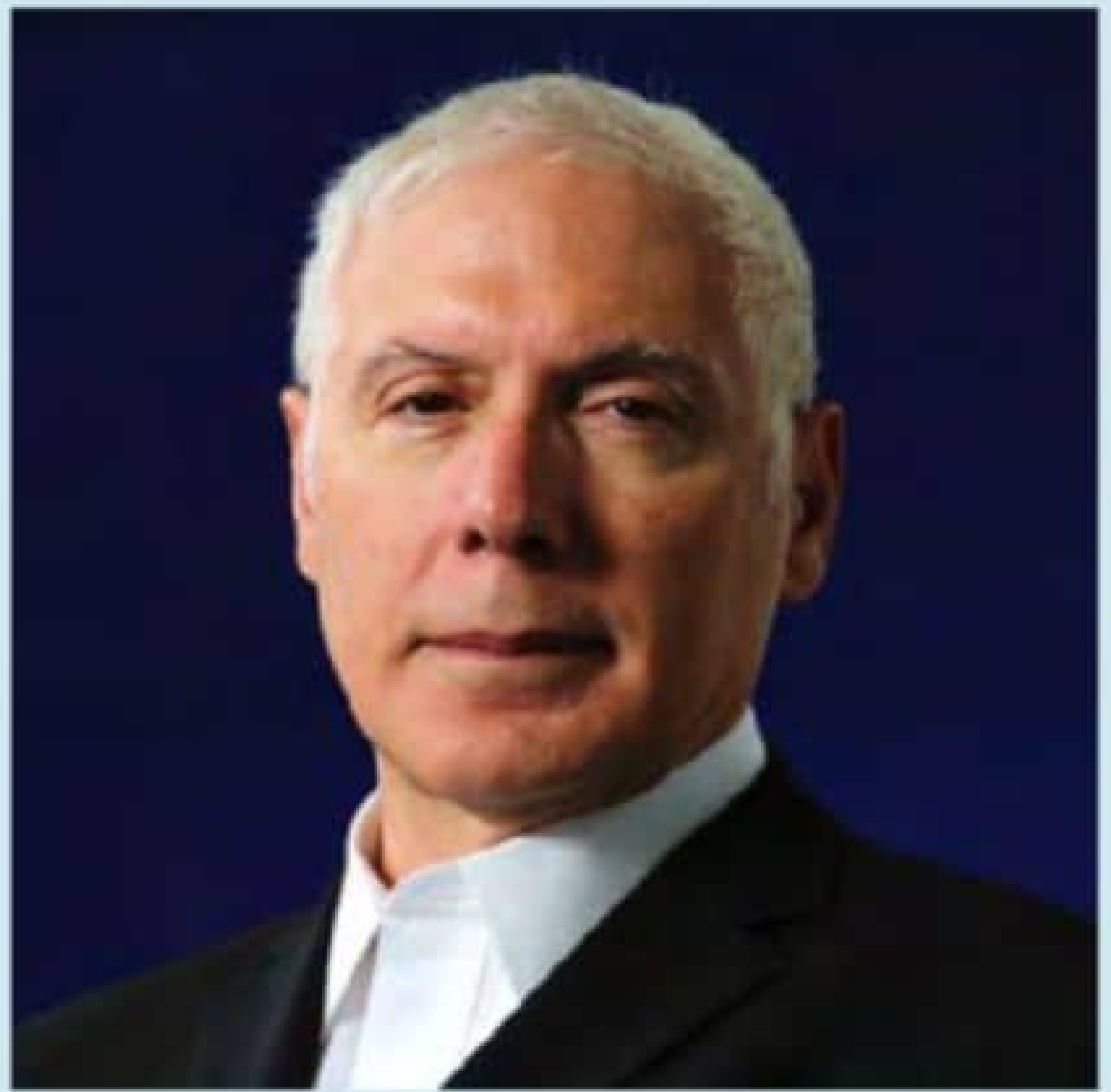
PREGUNTA: *En su nuevo libro, en el que describe de forma anecdótica casos de su consulta, se trata sobre todo del amor. ¿Por qué es el tema que más nos preocupa a todos?*

STEPHEN GROSZ: De hecho, en cada sesión con cada uno de mis pacientes siempre se trata este tema en todas sus variantes. En mi opinión, una de nuestras principales tareas consiste en intentar abordar el amor de forma realista una y otra vez, examinar el quién, el qué y el porqué, para poder comprendernos mejor a nosotros mismos y a nuestro interlocutor. Al fin y al cabo, a menudo nos engañamos a nosotros mismos. Hay una cita de la escritora irlandesa Iris Murdoch que me parece muy acertada al respecto: “El amor es el descubrimiento de la realidad”.

Una de sus tesis reza: no hay amor sin pérdida.

El amor es frágil. Todo llega a su fin, incluso la relación más feliz culmina porque uno de los dos muere o porque, al final, se termina separando. No es como en los cuentos de hadas, donde se dice: “Y vivieron felices para siempre”. ¡Nadie vive feliz para siempre!

En mi consulta me encuentro con muchas personas gravemente enfermas. Me llama la atención que se vive mejor cuando se es consciente de la realidad del final y, entonces, uno se concentra más en lo bello, en lugar de en lo que no funciona. Esto también se puede aplicar a una vida sin enfermedad.



STEPHEN GROSZ

nació en Estados Unidos en 1952. Durante sus estudios se trasladó a Oxford. Desde entonces vive en Gran Bretaña y ejerce como psicoanalista en Londres. Además, imparte clases en el *University College*. Su primer libro fue un éxito de ventas internacional. Recientemente ha aparecido el nuevo libro de Grosz, *El lenguaje inconsciente del amor*.

No es fácil ver siempre lo bonito. Por ejemplo: “¿Puede vaciar ya el lavavajillas?”

Por supuesto, uno puede enojarse y quejarse por eso, pero ello genera un gran descontento en ambas partes. Debemos admitir que no tenemos poder sobre los demás. En su lugar, recomiendo pensar por qué la persona no ha vaciado el lavavajillas: ¿quizás tenía cosas más importantes que hacer? ¿O se considera demasiado importante para una tarea así? Entonces hay falta

TOMADO DE: SÜDDEUTSCHE ZEITUNG (3 DE ENERO DE 2026); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

de respeto, y se podría decir: “Quiero que puedas hacer las cosas que te importan, pero tienes que ayudarme para que yo también pueda hacer las cosas que me parecen importantes”. Sin embargo, algunos prefieren enojarse una y otra vez.

¿Por qué es así?

Porque hay personas que se aferran conscientemente a su infelicidad. Están tan acostumbradas a ello, quizá se deba a un problema totalmente distinto o a acontecimientos traumáticos que ocurrieron hace años. Discutir les resulta familiar; así que hacen lo que conocen. Y se enojan, por ejemplo, porque el lavavajillas está lleno.

¿Están literalmente enganchados al drama?

Sí, son sinceramente infelices y desean con la misma sinceridad que las cosas fueran diferentes. Al mismo tiempo, les parece más seguro aferrarse a la infelicidad que cambiar algo. Tienen demasiado miedo a perder la intimidad, la cercanía y la felicidad auténticas. Mi trabajo suele comenzar en el momento en que un paciente se da cuenta de que es posible desprenderse de esos patrones.

Usted escribe que toda pareja, a lo largo de su relación, llega a una fase en la que se odia. ¿Cómo se consigue recuperar el amor a partir de ese punto?

A veces tengo en mi consulta a una pareja que no deja de gritarse y que luego

se sorprende de que no les recomiende un abogado de divorcios, sino que, en medio de sus gritos, les digo: “Es un buen punto de partida, ahora podemos empezar a trabajar”. No más mentiras, no más tonterías, no más fingimientos, como si fuéramos la pareja perfecta o el padre o la madre ideal. Sin embargo,

en muchas familias la ira es inaceptable, pero debemos aceptar tanto el odio como el amor para que nuestra vida sea más pacífica. Cuando hablo de odio en este contexto, por supuesto no se trata de destruir nada. Se trata más bien de encontrar las palabras adecuadas. Esa es una lección importante que los padres deben transmitir sin falta a sus hijos. El niño debe aprender que se puede amar y odiar a alguien; de lo contrario, no desarrollará ningún sentimiento de culpa ni ningún deseo de reparación. Si no existe este canal, intentamos controlar nuestros sentimientos o dirigimos nuestra ira hacia algo diferente.

**A ALGUNAS
PERSONAS
LES PARECE MÁS
SEGURO
AFERRARSE A LA
DESGRACIA QUE
CAMBIAR ALGO
CAMBIAR.**

¿Tienden las parejas a acudir tarde al terapeuta?

De hecho, eso ocurre con frecuencia. Solo puedo recomendar que, como pareja, acudan simplemente a tres sesiones. Si no se resuelve un problema entre dos, se intenta entre tres. Hablar abiertamente entre sí es importante, sobre todo antes de grandes acontecimientos como una boda. Así se dispone de un lugar al que acudir en la relación si surge una crisis, del mismo modo que se tiene un médico de cabecera. Lo peor es seguir como hasta ahora y fingir que todo va bien. Pero eso es precisamente lo que hacen muchas personas.

¿Recomienda a sus pacientes que se separen si tiene la impresión de que la relación ya no va a funcionar?

La verdad es que nunca lo he hecho. Porque la tarea de un psicoanalista no es ayudar al paciente, sino comprenderlo. Solo cuando esto se asimila en lo más profundo, esta forma de terapia puede ayudar a que alguien no vuelva a cometer los mismos errores.

¿Podría explicar brevemente la diferencia entre el psicoanálisis y la terapia conductual?

El terapeuta conductual se centra en ayudarle al paciente a dejar de hacer

ciertas cosas. El psicoanálisis, en cambio, es una forma especial de no saber. Son dos personas sentadas que intentan pensar juntas. En este proceso, puede ser útil que el analista se centre en los monólogos internos que todos mantenemos constantemente con no-

sotros mismos, lo que hay “entre líneas”: ¿Hay alguien que se juzga a sí mismo con dureza constantemente? ¿Siguen desempeñando la madre o el padre un papel demasiado importante? ¿Cuánta calidez y compasión se tiene hacia uno

mismo? ¿Se critica todo el tiempo?

Aunque queramos creer que nuestros problemas son únicos: ¿cometemos todos los mismos errores?

Incluso después de décadas, mis pacientes me siguen sorprendiendo a diario, porque cada persona es única. Sin embargo, hay muchas cosas que son confundir o no querer entender. Yo tampoco me excluyo de esto. Durante mis primeros años de carrera, para mí el dolor era algo que había que eliminar a toda costa para ser feliz. Estaba convencido de que el sufrimiento no podía tener nada que ver con el amor. Solo con el paso de los años comprendí que los muchos tipos de dolor son la mejor herramienta que

**QUIEN NO SE
CUIDA A SÍ
MISMO,
CORRE EL RIESGO
DE QUE LOS
DEMÁS LE TRATEN
IGUAL.**

tenemos para descubrir lo que realmente queremos. Y que cada uno de nosotros es responsable de su propia felicidad. Quien no se trata con cariño a sí mismo, corre el riesgo de que los demás le traten igual. Lo observo a diario.

Las personas reaccionan de forma diferente ante el mismo problema. A unos les persigue un drama de la infancia a lo largo de toda la vida, mientras que otros lo superan bien. ¿A qué se debe esto?

Porque algunas personas tienen una voluntad de vivir muy fuerte. Consiguen alejarse de su pasado y eligen conscientemente un nuevo camino. Otras personas, en cambio, se quedan atrapadas en el drama de su infancia, aunque en el fondo no quieran. Entonces acaban acudiendo a mí.

¿Cuánto tiempo hay que dedicar al psicoanálisis?

Depende de cada situación y varía en

cada caso. Lo importante es más bien el momento. Tomemos como ejemplo a un paciente de veintipocos años que se siente abrumado por su vida, entre los estudios y las perspectivas de futuro. A veces, las personas de esta edad siguen demasiado apegadas a sus padres. Si en el trabajo conjunto se consigue que se independicen, de repente se sienten mucho más seguros a la hora de tomar decisiones. De este modo, se ha logrado llegar a esa persona justo en el momento adecuado de su vida.

Usted es padre de dos hijos que ya son adultos. ¿Les ha recomendado alguna vez que analizaran su relación con sus padres en el marco de un psicoanálisis?

Creo que mis hijos buscarían un analista si fuera necesario. Lo más importante que espero haberles transmitido es: si necesitas ayuda, búscala. Es bueno saber que la terapia es lo más normal del mundo. 💎



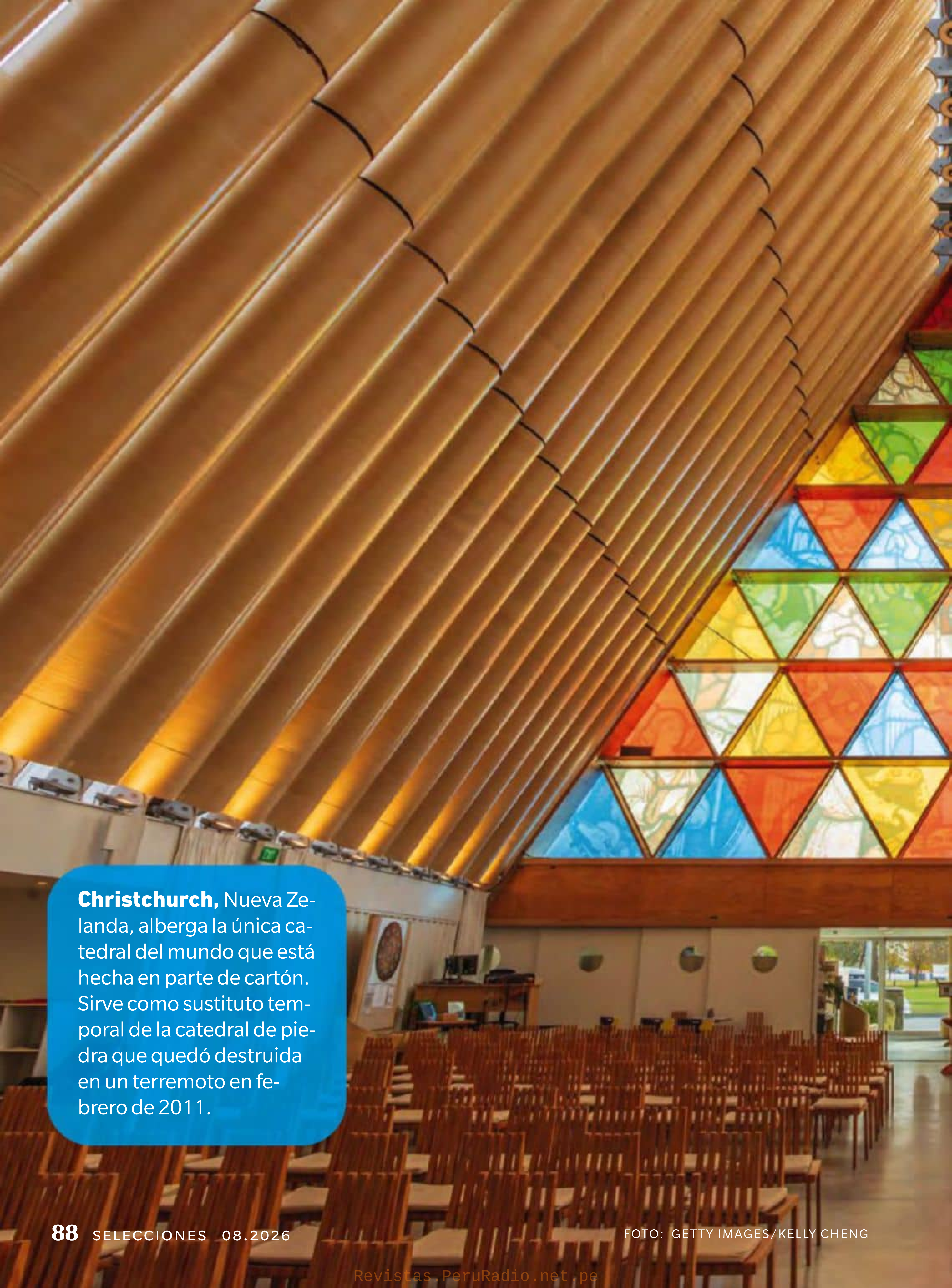
Tres reflexiones

Vivir desde la plenitud del corazón es el secreto del genio; un corazón pleno es el requisito previo para ello.

Lo único que buscamos con pasión es establecer relaciones humanas; por el contrario, nada nos resulta tan doloroso como romperlas. Nuestra felicidad y nuestra desgracia dependen de nuestras relaciones humanas.

El amor es lo único que crece cuando lo desperdiciamos.

RICARDA HUCH, POETISA ALEMANA (1864-1947)



Christchurch, Nueva Zelanda, alberga la única catedral del mundo que está hecha en parte de cartón. Sirve como sustituto temporal de la catedral de piedra que quedó destruida en un terremoto en febrero de 2011.

*De un pequeño origami a una
grandiosa catedral.*

Hecha de papel

Doris Kochanek



Lo que es simplemente un ejercicio técnico para los diseñadores de moda occidentales tiene una larga tradición en Japón. Allí, la gente ha estado confeccionando ropa de papel durante siglos. Al principio, probablemente la usaban las clases más bajas, pero a medida que la artesanía se volvió más elaborada, también fue adoptada por la nobleza.



FOTOS (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA IZQUIERDA):
GETTY IMAGES; GETTY IMAGES; GETTY IMAGES/WESTEND61



Cualquier niño puede armar un avión de papel. Sin embargo, para que vuele lo más lejos posible, se necesita un buen diseño y precisión al doblarlo. Combinada con una técnica sofisticada de lanzamiento, la mejor creación hasta la fecha voló 98 metros.



Los filtros de papel para café existen desde 1908. Fue entonces cuando Melitta Bentz, una ama de casa de Dresde, registró su invento en la Oficina Imperial de Patentes de Berlín. La empresa que ella y su esposo fundaron produce ahora alrededor de 50 millones de filtros de papel cada día.



La mayoría de los papeles tapiz hoy en día son artículos económicos producidos en masa. No siempre fue así. Antes de la mecanización de la producción de papel tapiz en el siglo XIX, las decoraciones de pared a menudo se aplicaban con un rodillo de pintura.



La silla auxiliar Wiggle está hecha de cartón y aún así cuesta alrededor de 1.000 euros. El elevado precio se debe al prestigio de la silla, que fue diseñada por el famoso arquitecto Frank O. Gehry en 1972.





El papel se puede fabricar no solo a partir de la madera, sino también, por ejemplo, a partir de la hierba elefante. Esto ayuda a proteger los valiosos bosques de la deforestación, al igual que lo hace el uso de todo tipo de envases hechos de papel reciclado.



Un récord mundial fue establecido por la artista Arbnora Fejza Idrizi en noviembre de 2023. Para su mosaico de origami que representa la bandera albanesa, dobló 90.424 hojas de papel. El mosaico terminado midió 1.303,62 metros cuadrados.

FOTOS (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA PARTE SUPERIOR IZQUIERDA): GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; GETTY IMAGES/ASHLEY COOPER; GETTY IMAGES/IRYNA MYLINSKA; ANADOLU VIA GETTY IMAGES; PICTURE ALLIANCE/ARCAID/RICHARD BRYANT

EN TIERRA DE LOS TÓTEMS

En el noroeste de América, los pueblos indígenas han creado monumentos tan coloridos como significativos.

Michael Braun Alexander



Algunos tótems del Parque de los Tótems de Saxman, en Ketchikan, Alaska.





Suena increíble, pero es cierto: casi nadie conoce la ciudad más grande de los Estados Unidos. ¿Nueva York? ¿Los Ángeles? ¿Chicago? Todo incorrecto. La respuesta correcta es: Sitka. Este remoto asentamiento de Alaska cuenta con solo unos 8.500 habitantes, pero ocupa una superficie de 12.461 kilómetros cuadrados.

También se encuentra junto al mar, enclavada en un paisaje de selva tropical de exuberante verdor, costa escarpada y montañas. El monte Edgecumbe, un volcán de casi mil metros de altura, es la montaña local, bien visible desde el centro de la ciudad. En el cielo de Sitka sobrevuelan y graznan las águilas calvas, el animal emblemático de los Estados Unidos, mientras que en el puerto están amarrados barcos pesqueros, lanchas a motor y cruceros tu-

rísticos. En cuanto a joyas arquitectónicas, esta pequeña ciudad tiene poco que ofrecer, aparte de la catedral ortodoxa de San Miguel, construida en madera y con sus cúpulas bulbosas rusas; justo detrás se alinean bloques de pisos con el encanto del bloque del Este. Sin embargo, merece la pena visitarla. En primer lugar, Sitka tiene una enorme riqueza histórica y, en segundo lugar, es uno de los yacimientos de tótems más importantes del mundo.

Fueron los rusos quienes pusieron el lugar en el mapa. En el siglo XVIII aparecieron por primera vez en Alaska y fundaron un asentamiento al que bautizaron como Nuevo Arkhangelsk y que, a partir de 1808, funcionó como capital de la colonia de Alaska Rusa. En la década de 1860, el Imperio ruso se vio en apuros financieros tras la guerra de Crimea. En 1867 vendió a los estadounidenses ese territorio gigantesco,

TOMADO DE: WELT AM SONNTAG (7 DE SEPTIEMBRE DE 2025); © WELT AM SONNTAG

FOTOS: (ARRIBA) GETTY IMAGES/JAYYUAN; (ABAJO) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO JACOB BOOMSMA



Marismas al sur del Anchorage Coastal Wildlife Refuge (arriba). Puesta de sol sobre Anchorage, la ciudad más poblada de Alaska (izquierda).



inhóspito y deshabitado por 7,2 millones de dólares, mediante un contrato que se firmó en Nuevo Archángelsk. Poco después, la localidad pasó a llamarse Sitka, nombre derivado de la antigua denominación que le daban los pueblos indígenas: *Sheet'ka*.

Y es que, para Alaska, más importante y determinante que el breve interludio ruso es el ancestral patrimonio cultural de los pueblos indígenas locales del noroeste americano. Estos habían emigrado desde Siberia a través del estrecho de Bering hace más de 10.000 años, al

clima rudo y a las condiciones de la naturaleza. Los tótems, de los que unos 20 se alzan hacia el cielo en un parque forestal de Sitka, son un elemento central de su identidad.

Estos monumentos se encuentran en toda la región entre Anchorage, con casi 300.000 habitantes la ciudad más poblada de Alaska, y Vancouver, en el noroeste de Canadá, así como en Hoonah, Skagway y Ketchikan. Estas localidades costeras son paradas obligadas en un viaje educativo único en el mundo, una especie de ruta de los tótems. Las distancias son considerables, unos 2.100 kilómetros de norte a sur, que atraviesa naturaleza pura y escasamente poblada.

Quien quiera recorrer los senderos de los indígenas y visitar los tótems no

puede hacerlo por tierra, sino solo por agua. “En el sureste de Alaska no hay una red de carreteras continua”, afirma Kyle McDonnell, cuya empresa de viajes opera más de cien autobuses turísticos, sobre todo para el transporte de pasajeros de cruceros en trayectos cortos. Incluso en verano, cuando no hay hielo, los autos de alquiler o las autocaravanas serían inútiles.

A Juneau, la remota capital de Alaska situada en el extremo sureste, el llamado “Panhandle”, solo se puede llegar en avión o en barco, no en auto ni en tren. Por este motivo, la travesía entre Anchorage y Vancouver se ha convertido en un clásico del sector de los cruceros. “Hoy, tenemos unos 1,6 millones de pasajeros al año”, estima McDonnell. Alrededor de 30 barcos recorren la costa de arriba abajo cada temporada.

En nuestro caso, se trata del *Riviera*. Lo cual resulta original, ya que la *Riviera* propiamente dicha, es decir, la costa italiana, se encuentra muy lejos de Alaska, y el crucero de 239 metros de la compañía Oceania Cruises está registrado en las Islas Marshall, en el Pacífico Sur. Sin embargo, el *Riviera*, con una capacidad máxima de 1.250 pasajeros —casi todos ciudadanos estadounidenses y canadienses—, solo surca el Pacífico Norte desde 2025. Antes navegaba por el Mediterráneo. Anchorage, literalmente “lugar de fondeo”, es ahora el punto de partida del Totem Tour, aunque el embarque se realiza en la localidad vecina de Whittier. El tema central de este viaje es la cultura de los pueblos

indígenas del noroeste de América —o, como se prefiere decir en Canadá, de las Primeras Naciones—. Entre ellos, los *tlingit* constituyen uno de los grupos más numerosos. Solo en Alaska, que no fue hasta 1959 cuando pasó de ser territorio estadounidense a convertirse en el 49 estado, hay más de 200 tribus, entre ellas los *nisga’a*, *gitxsan*, *haida*, *tsimshian*, *hailzaqv*, *nuxalk*, *kwakwaka’wakw* y *Nuu’-Chah-Nulth*.

En el caso de los tótems, es importante entender lo que no son: no tienen nada que ver con la muerte ni mucho menos con matar, como algunos creen erróneamente. Tampoco se trata en absoluto de espantosos postes de tortura, como los que, por ejemplo, han sido cliché recurrentes en los relatos del escritor de fantasía del Lejano Oeste Karl May o en la novela de James Fenimore Cooper *El último mohicano*, de 1826. Los tótems son espirituales, pero no religiosos, y rebosan, evidentemente, de vida y seres vivos.

Por lo general, tampoco son muy antiguos. A veces aguantan más de un siglo, pero a menudo no es así. Se tallan a partir de la resistente madera de los troncos de los cedros gigantes y los abetos, suelen tener una altura de entre ocho y, como máximo, 18 metros, y están ancladas en el suelo hasta una profundidad de diez metros. Al estar al aire libre, están expuestos al viento, a las inclemencias del tiempo y la lluvia y las heladas; tarde o temprano se deterioran y se desmoronan. A veces se sustituyen entonces por réplicas fieles al original.



Casas históricas de madera sobre pilotes en la pequeña ciudad de Ketchikan (arriba), en el extremo sur de Alaska. Los tótems desempeñan un papel importante en la cultura de los pueblos indígenas de América del Norte.



Originalmente, la palabra indígena “*ototeman*” designaba una relación de parentesco, una pertenencia. En inglés, y más tarde también en alemán, los etnólogos y misioneros que entraron en contacto con los pueblos indígenas la convirtieron en “totem”.

Un tótem es una ayuda para recordar, un recordatorio; en esencia, lo que en alemán significa “monumento”. Por ejemplo, para un acontecimiento especial, una fiesta, una reunión importante o incluso un conflicto.

Al mismo tiempo, “cada tótem representa a una de las tribus locales de aquí”, dice Katherine Ruby, de Idaho, que trabaja como conductora de autobús durante la temporada en la localidad de Ketchikan. “Es nuestra forma de no olvidar la historia”, explica Edward John Malline Zowish. Este *tlingit* de 69 años creció en Sitka y él mismo ha colaborado en la creación de dos tótems que se encuentran allí, en el parque conmemorativo.

Los animales de la región son los motivos principales. Se consideran antepasados o espíritus protectores de una familia, un clan o toda una tribu, y están estrechamente vinculados a ellos en lo espiritual. Así, en muchos tótems se encuentran osos pardos y águilas, castores o lobos, ranas u orcas, o incluso

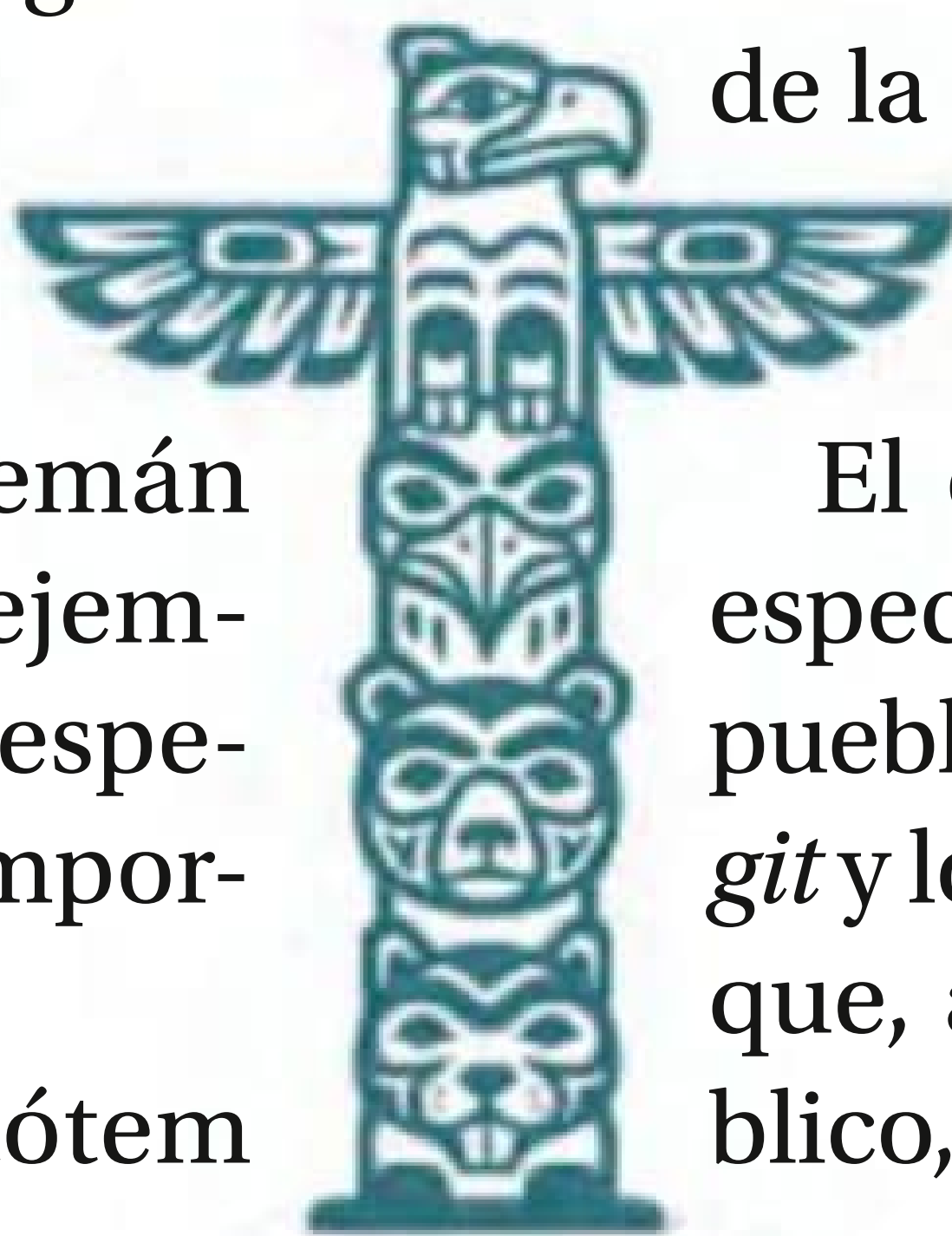
figuras estilizadas de aspecto humano. “Los animales son nuestros hermanos y hermanas”, dice Cassidy Bryant, de 22 años, que pertenece al pueblo *tsimshian* y trabaja como guía. “El tótem es nuestro vínculo con los espíritus de la tierra. Para nosotros, todos los animales tienen conciencia, al igual que las personas”.

El cuervo desempeña un papel especial en la mitología de muchos pueblos indígenas. Así, entre los *tlingit* y los *haida* es una figura creadora que, al igual que en el Génesis bíblico, creó en su día la luz, el sol, la

luna, las estrellas y el agua. A pesar de toda la sabiduría y el pragmatismo, el pájaro se considera al mismo tiempo un tipo astuto que influye en el mundo con ingenio y astucia; con su ca-

rácter ambivalente y oportunista, a veces amable, a veces menos, no muy diferente de la naturaleza humana. Quien pertenezca a un clan con el cuervo como tótem puede sentirse un poco especial.

La pequeña localidad de Hoonah es el mayor asentamiento de los *tlingit* en Alaska. Sin embargo, los cruceristas desembarcan un poco más lejos, en Icy Strait Point, que, gracias al teleférico, la tirolina y las numerosas tiendas de recuerdos, tiene el encanto, al que cuesta un poco acostumbrarse, de parques de



LOS ANIMALES DE LA REGIÓN SON LOS MOTIVOS PRINCIPALES DE LOS TÓTEMES: ÁGUILAS, OSOS GRIS, LOBOS.

atracciones. Skagway, con sus casas de estilo rudo del Salvaje Oeste que recuerdan la época de la fiebre del oro del Klondike, resulta más agradable. Ketchikan, situada una etapa de un día más al sur y fundada en 1885, se promociona como “la capital mundial de los tótems” y, además, como la “capital del salmón en lata”. Este pescado, omnipresente en el noroeste de América, es aquí una de las principales ramas de la economía, se envasa en latas y se envía a todo el mundo.

En cuanto a población, Ketchikan es más o menos del mismo tamaño que Sitka, es decir, una localidad pequeña. Sin embargo, en esta apartada rincón del mundo, la localidad transmite una auténtica “sensación de ciudad”, sobre todo porque aquí hay un McDonald’s, un Starbucks, un Walmart y un auténtico centro comercial.

En el Creek District, en cambio, hay pintorescas casas de madera sobre pilotes en el agua. Los principales lugares de interés de la localidad, a la que llegan diariamente varios cruceros en temporada, son el Saxman Totem Park y el Totem Bight State Park, ambos situados a las afueras.

Hacia el final del viaje, el *Riviera* surca el imponente paisaje del Inside Passage entre Skagway y Vancouver, lo que significa: adiós a Alaska, llegada a Columbia Británica. Sobre la ciudad industrial de Prince Rupert hay que decir que en ningún otro lugar de Canadá brilla menos el sol. Además, aquí llueve más que en cualquier otro lugar del se-

gundo estado más extenso del mundo, lo que de alguna manera explica los 260 días de lluvia al año, con una media de más de siete milímetros diarios. Pero la gente de aquí saca lo mejor de ello. Cuando llueve durante días, hablan con humor de “*liquid sunshine*”, sol líquido. También en Vancouver, la ciudad portuaria con diferencia más urbana de este crucero y, al mismo tiempo, su destino final, hay numerosos tótems que visitar. Se encuentran en el Stanley Park, de cuatro kilómetros cuadrados, en un promontorio no muy lejos del centro de la ciudad, rodeados de majestuosos abetos de Douglas. El monumento más famoso de la metrópolis canadiense es, sin embargo, un poste de un tipo algo diferente. Este no rinde culto a lo espiritual, sino a un tótem de la modernidad especialmente voraz: el tiempo.

El Gastown Steam Clock es una torre del reloj impulsada por vapor situada en el barrio histórico del mismo nombre.

A primera vista, el reloj parece estilísticamente del siglo XIX, pero se construyó en 1977, por lo que es relativamente joven. El curioso aparato, con una máquina de vapor en la base, echa humo y silba a cada hora en punto, lo que le da un aire casi vivo.

El humeante símbolo de Vancouver se eleva apenas seis metros hacia el cielo, por lo que no puede competir con las dimensiones de los tótems. Pero como no es de madera, sino de latón, bronce, vidrio y acero, es probable que permanezca en pie mucho más tiempo que estos. 🌧️



CLÁSICOS
DICIEMBRE 1992

EL ÚLTIMO VIAJE DEL OCEANOS

MIENTRAS EL CRUCERO SE HUNDE, LA
TRIPULACIÓN LOGRA PONERSE A SALVO. LA
SUPERVIVENCIA DE LOS PASAJEROS DEPENDE
AHORA DE UNAS POCAS PERSONAS VALIENTES.

Frank Bate

FOTO: CORBIS VIA GETTY
IMAGES/LOUISE GUBB



CON SU RELUCIENTE casco blanco y sus seis cubiertas coronadas por chimeneas de color azul real, el *Oceanos*, de 150 metros de eslora y 12.000 toneladas, ofrece una imagen imponente en el muelle del puerto de East London,

Sudáfrica. A pesar del clima tormentoso de este 3 de agosto de 1991, está previsto que el barco zarpe en breve para un crucero nocturno de placer.

El *Oceanos* es un barco fletado por un operador turístico con sede en Johannesburgo y llegó desde Ciudad del Cabo apenas dos días antes. Está previsto que atraque en Durban, a unos 400 kilómetros de distancia, al día siguiente.

El capitán Yiannis Avranas planea zarpar a las 4 p. m., pero el piloto del puerto sube a bordo tres cuartos de hora antes. “Mira eso”, dice, señalando un banco de nubes negras que se acumula en el horizonte. Las aguas costeras sudafricanas son famosas por ser peligrosas, especialmente en agosto, cuando es invierno en el hemisferio sur. Avranas, de 51 años, está preocupado por el clima —la velocidad del viento oscila entre los 25 y los 35 nudos—, pero decide zarpar de todos modos.

Hay 571 personas a bordo del barco: 361 pasajeros, casi todos sudafricanos; 184 tripulantes, en su mayoría griegos; y 26 personas de otras nacionalidades —principalmente artistas, el resto guías turísticos—.

La semana anterior, el agua de sentina había inundado los camarotes de las dos cubiertas más bajas del *Oceanos*, de 39 años de antigüedad, a través de las regaderas y los inodoros. Según los ingenieros, la culpa la tenían unas válvulas defectuosas en el tanque de aguas residuales. Para reparar el daño, se había retirado un tubo de ventilación, lo que dejó un agujero de diez centímetros en el mamparo, normalmente estanco, entre la sala de generadores y el tanque de aguas residuales. El ingeniero jefe aseguró a todos que

esto no ponía en peligro al barco de ninguna manera.

Arriba, la guía turística Lorraine Betts reúne a su equipo a su alrededor. La mujer de 35 años le ha encargado a Robin Boltman, un mago, que dirija el programa de entretenimiento nocturno en el salón principal. La banda del barco toca éxitos pop, y Boltman anima al público a cantar con ellos.

El viento ha aumentado a 40 nudos. Las olas altas hacen que el *Oceanos* se balancee cada vez con más violencia.

“¿Qué está pasando?”

En el comedor, Moss y Tracy Hills, ambos guitarristas, observan con una sonrisa cómo los pasajeros cenan mientras el barco se balancea. Cuando el barco se sacude violentamente, una pila de platos cae al suelo con estrépito desde la puerta de un armario que se ha abierto de golpe.

Después de la cena, Tracy se dirige a su camarote para recostarse un rato. “¡No te duermas demasiado!”, le grita Moss. “Salimos al escenario a las 11 p. m. Voy a asegurar los altavoces en el salón para que no salgan volando por su cuenta”.

Una vez que Tracy está en el camarote, se da cuenta de lo violento que está el mar tormentoso. Ola tras ola se estrella contra el ojo de buey. El agua se filtra por la junta y forma un charco en el piso.

Cuando Moss Hills intenta regresar al camarote, ve a tres oficiales de seguridad que se apresuran por la cubierta de paseo. Intrigado, los sigue hasta la

cubierta donde él y Tracy se alojan. No puede seguir adelante. Miembros de la tripulación, completamente empapados, salen tambaleándose de la sala de generadores. Los oficiales, agitados, se gritan entre sí en griego.

“¿Qué está pasando?”, grita Moss, pero nadie le responde.

Se apresura a entrar en el camarote donde está Tracy. “¡Vístete rápido!”, le dice. “No sé qué pasó, pero algo anda mal”. Son las 9:20 p. m.

De repente, se oye un golpe sordo en las profundidades del barco. El barco se queda a oscuras e inmediatamente después, se encienden las luces de emergencia. A través de la puerta abierta, Tracy ve al ingeniero jefe corriendo hacia su camarote.

“¡Hola, ¿qué pasó?”, grita ella. No hay respuesta. Minutos más tarde, el hombre vuelve a pasar corriendo. Lleva un chaleco salvavidas. Sus miradas se cruzan. Tracy quiere decir algo, pero el oficial griego ya ha pasado corriendo junto a ella y ha subido las escaleras.

“¡Mayday! ¡Mayday!”

El capitán Avranas, en el puente, recibe un flujo constante de malas noticias. El *Oceanos* está a la deriva, incapaz de maniobrar, y la tormenta que azota la superestructura empuja su costado contra olas de diez metros de altura. Avranas da la orden de soltar ambas anclas de proa. Estas evitan que el barco siga derivando hacia la costa y, al mismo tiempo, orientan la proa contra el viento, reduciendo el balanceo.

El ingeniero jefe entra, visiblemente conmovido. “Se han agrietado algunas planchas del casco en el lado de estribor”, informa. “La sala de generadores está inundada. Los motores se han detenido”.

“¿Están selladas todas las puertas de los tabiques?”, pregunta el capitán.

“Sí, están selladas, pero no impedirán que entre el agua”, responde el ingeniero. “El tabique entre la sala de generadores y el tanque de aguas residuales tiene un agujero de diez centímetros. Quitamos el tubo de ventilación para realizar reparaciones”.

“¡Entonces cierren las válvulas del tanque de aguas residuales!”, grita Avranas.

“Esas también se han quitado”, llega la respuesta.

Avranas deja caer los hombros. Sin las válvulas del tanque, el agua subirá de cubierta en cubierta a través de la red de desagües de los baños y las duchas, así como de los conductos de basura que desembocan en las tuberías de desagüe principales. La cocina, el comedor y los camarotes de proa también se inundarán. Con el tiempo, la proa inundada hundirá el barco en las profundidades.

“¿A qué velocidad está entrando el agua?”, pregunta el capitán Avranas.

El ingeniero se encoge de hombros. “Solo nos quedan unas pocas horas”.

El capitán se apresura hacia su camarote. “Vístanse de inmediato y vengán al puente”, les dice a su esposa y a su hija de once años.

El crucero *Oceanos* en el puerto del Pireo en 1986.



La guía turística Lorraine Betts tiene capacitación en rescate marítimo. Tan pronto como se encienden las luces de emergencia, la mujer de 35 años se abre paso a través de la cubierta azotada por la tormenta hasta el puente de mando, donde se encuentran reunidos algunos oficiales. Uno de ellos grita “¡Mayday! ¡Mayday!” por la radio.

Betts se apresura hacia el salón principal. Allí, cientos de pasajeros esperan en la penumbra a que vuelvan las luces. Toma un megáfono y dice: “Damas y caballeros, estamos sufriendo un corte temporal de energía. Por su propia seguridad, por favor permanezcan en sus asientos hasta que regrese”.

Luego llama a algunos de sus cola-



boradores. “Quédese junto a las salidas”, les indica, “y asegúrense de que nadie salga de la sala”.

De vuelta en el puente, exige que le informen sobre la situación.

“Tenemos un poco de agua en la sala de máquinas”, dice el capitán Avranas. “Todos deben reunirse en el salón principal. Haga que su gente traiga los chalecos salvavidas”.

“¿Qué tan grave es la situación?”

Avranas no responde. ¿Acaso está a la altura de la tarea?, se pregunta Betts.

En el paseo de babor, reúne a su personal: cantantes, bailarines, músicos y azafatas. “El capitán dice que tenemos problemas con el motor —comienza—. Ha entrado un poco de agua, pero no hay motivo para alarmarse. Vayan de camarote en camarote y digan a los pasajeros que se reúnan junto a los botes salvavidas para un simulacro de seguridad. Traigan todos los chalecos salvavidas y las mantas que puedan encontrar”.

“¿Qué tan grave es?”

John Adamson y su esposa Gail se han regalado este crucero para celebrar su undécimo aniversario de bodas. Gail dio a luz hace apenas 17 días. El pequeño John está a bordo, al igual que sus dos hermanas, Samantha y Kari, de ocho y dos años. Gail ha estado amamantando a John y está a punto de acostar a Kari cuando su esposo entra a su camarote. “Se supone que todos debemos subir —dice él—, para un simulacro de seguridad o algo por el estilo”.

Mientras Robin Boltman regresa al salón, varios miembros de la tripulación pasan corriendo a su lado. Boltman los sigue y apenas puede creer lo que ven sus ojos: ¡los hombres se han apoderado del bote salvavidas n.º 1 para ellos solos! Totalmente cubierto, motorizado y equipado con una radio, es uno de los dos botes más aptos para la navegación a bordo. Todo un enjambre de oficiales y tripulantes se agolpa alrededor de la puerta abierta de la barandilla. Boltman corre de regreso para informar a su jefa, Lorraine Betts.

“Déjalos ir”, dice ella con desdén. “De todos modos, no necesito cobardes”. Betts tampoco tiene muy buena opinión del capitán. Se ha dado cuenta de que le falta resistencia y decisión. Le tiemblan las manos. ¡Contrólate!, se dice a sí misma. ¡Ahora depende de ti!

Cuando Robin Boltman regresa al salón, se siente aliviado de que nadie tenga idea de que la tripulación ha comenzado a huir. “No hay motivo para alarmarse”, asegura a los invitados reunidos. “Pero, por favor, pónganse sus chalecos salvavidas de todos modos”.

El mago Julian Russell y el guitarrista Moss Hills están desmontando el sistema de sonido en el escenario. “¿Qué tan grave crees que está la situación, Moss?”, pregunta Julian.

“Deberíamos averiguarlo por nosotros mismos”, responde Moss.

A la luz de las luces de emergencia, los dos bajan al compartimento de popa donde se encuentran los ejes de transmisión de las hélices gemelas. Un rugido como el de un río crecido penetra a través de los mamparos.

“¿Hay una fuga?”, susurra Julian. “¿Deberíamos abrir una de las puertas y echar un vistazo?”

Moss niega con la cabeza. “¡Ni hablar! ¡Salgamos de aquí!”. Informan a Lorraine Betts. Moss mira su reloj. Son las 10:30 p. m. La última hora le ha parecido una eternidad.

“¡A los botes!”

“Lleven a las madres, los niños y las personas mayores a los botes salvavi-

das”, instruye Betts a sus ayudantes. “Pero no hagan ningún anuncio, solo sáquenlos uno por uno”.

Con sus tres hijos, Gail Adamson lucha contra las ráfagas de viento en la cubierta que se balancea. Un camarero le quita al bebé de los brazos. En el interior de la pasarela, ve una fila de personas mayores acurrucadas unas junto a otras. En la proa, Lorraine Betts, Moss Hills y Julian Russell están subiendo a un grupo de mujeres y niños asustados a un bote salvavidas que cuelga a un costado del barco.

El capitán Avranas también está allí, pero solo para asegurarse de que su esposa y su hija bajen del barco sanas y salvas. No da ninguna orden.

Lorraine Betts está ahora al mando. Da instrucciones a los pocos tripulantes que quedan, ayuda a quienes se han caído a ponerse de pie y anima a quienes no se atreven a dar el salto hacia la seguridad. Cada vez que una de las olas gigantes se desliza bajo la quilla, el bote salvavidas es primero lanzado contra el costado del barco y luego se aleja bruscamente, dejando un abismo enorme sobre el mar embravecido.

—Lorraine, tengo que buscar ayuda —le grita el capitán Avranas a Betts. Luego empuja a un par de mujeres a un lado e intenta subir al bote salvavidas. Un par de marineros y una guía turística lo retienen.

Cuando le toca el turno a Gail Adamson, primero le entregan al pequeño John, luego a Kari y a Samantha a los marineros que están en el bote salvavidas. Entonces Lorraine Betts le da una palmada en el hombro. “¡Ve!” Mientras el bote choca contra el barco de nuevo, Gail salta adentro.

“¡Bajen el bote!”, ordena el guía turístico. Mientras desciende, el bote choca contra el costado del barco. Las madres y los niños dan tumbos, gritando. Luego cae al agua y se agita violentamente en el mar agitado. Finalmente, el motor arranca. El bote salvavidas desaparece en la oscuridad con unas 50 mujeres y niños a bordo.

Desde el *Oceanos*, John Adamson ve las luces de varios buques mercantes que han acudido rápidamente en su ayuda tras recibir la llamada de socorro.

En el salón principal, amigos y familiares se agrupan juntos. Unos cuantos jóvenes beben cerveza. Personas que no se conocen en absoluto se toman de la



mano y forman círculos de oración. Las lágrimas corren por las mejillas de una mujer. “Ni siquiera sé nadar”, solloza.

Moss y Tracy Hills toman sus guitarras, suben al escenario y ayudan a la gente a olvidar el miedo cantando juntos.

John Adamson está demasiado angustiado para unirse a ellos. ¿Volverá a ver alguna vez a Gail y a los niños? Una azafata lo saca de sus pensamientos. Le da un golpecito en el hombro y le dice: “Necesitamos hombres fuertes para remar en el bote salvavidas”. Avanza a tientas por el pasillo.

“¡Retírense hacia la popa para que haya espacio también para los demás!”, grita Lorraine Betts.

Cuando el bote salvavidas choca contra el costado del barco, Adamson salta dentro. Mira a su alrededor con atención, pero no ve ningún remo. El capitán Avranas también quiere subir, pero los miembros de la tripulación lo detienen una vez más.

“¡Sin discusiones!”

La primera llamada de SOS se recibe en el Centro de Coordinación de Rescates de Ciudad del Cabo. De inmediato se emite una alerta a gran escala, movilizando a los servicios de emergencia a lo largo de la costa. “Solo espero que esto no sea una broma de mal gusto”, murmura el capitán Chaz Goatley, de 36 años, despertado de un sueño.

No es ninguna broma. Frente a la costa de Coffee Bay, un transatlántico con casi 600 personas a bordo se está

hundiendo. El escuadrón de helicópteros de Goatley está estacionado a unas dos horas de vuelo al suroeste del lugar del accidente y, por lo tanto, es el más cercano. Con tantas vidas en peligro, la tentación de actuar de inmediato es grande. Pero Goatley sabe que, con vientos de la fuerza de un huracán, no pueden rescatar a los pasajeros de la cubierta de un barco que se balancea ni de entre olas gigantes, y mucho menos de noche.

“Cuatro helicópteros despegarán de aquí a tiempo para llegar a Coffee Bay al amanecer y luego trasladar por aire a los pasajeros náufragos desde la cubierta hasta la costa”, les dice Goatley a su tripulación. “Una vez que haya suficiente luz, otros dos los seguirán y buscarán sistemáticamente en el mar a los sobrevivientes”.

Gail Adamson mira fijamente el casco negro del barco que tiene ante sus ojos. El capitán del petrolero *Great Nancy*, el primero de los cinco barcos en llegar al lugar del accidente esa noche, ha girado su embarcación para proteger del viento a la lancha salvavidas, que ahora intenta acercarse al costado del barco.

Gail ve que bajan cuerdas hacia ellos. Unos cuantos marineros se esfuerzan por amarrarlas a la proa y la popa del bote. Este choca contra el costado del barco. El agua ya se está filtrando por las grietas. Entonces aparece una escalera de cuerda, balanceándose violentamente de un lado a otro. Nadie va a



lograr subir ahí con vida, piensa Gail.

Pero un marinero griego trepa y le dice al capitán del petrolero que el bote tiene mujeres y niños a bordo. Necesitan encontrar una forma más segura de rescatarlos.

Finalmente, bajan un gran cubo de hule con una cuerda. “¡Entreguen a los niños!”, grita un marinero. Las madres están horrorizadas. ¿Y si el cubo se vuelca y un niño cae al agua?

“¡No hay discusión! O los suben, o morirán aquí”, es la respuesta.

En realidad, el hombre tiene razón, piensa Gail Adamson. El bote salvavidas no aguantará mucho más. Levanta a Kari y la coloca en el cubo, le da un beso y se da la vuelta. La niña ya está flotando hacia arriba en el cubo que se balancea violentamente y que choca contra el costado del barco varias veces. Cuando

Gail vuelve a mirar, la góndola de rescate improvisada ya ha vuelto a bajar.

Luego es el turno de Samantha. Como es demasiado grande, tiene que agacharse dentro del cubo.

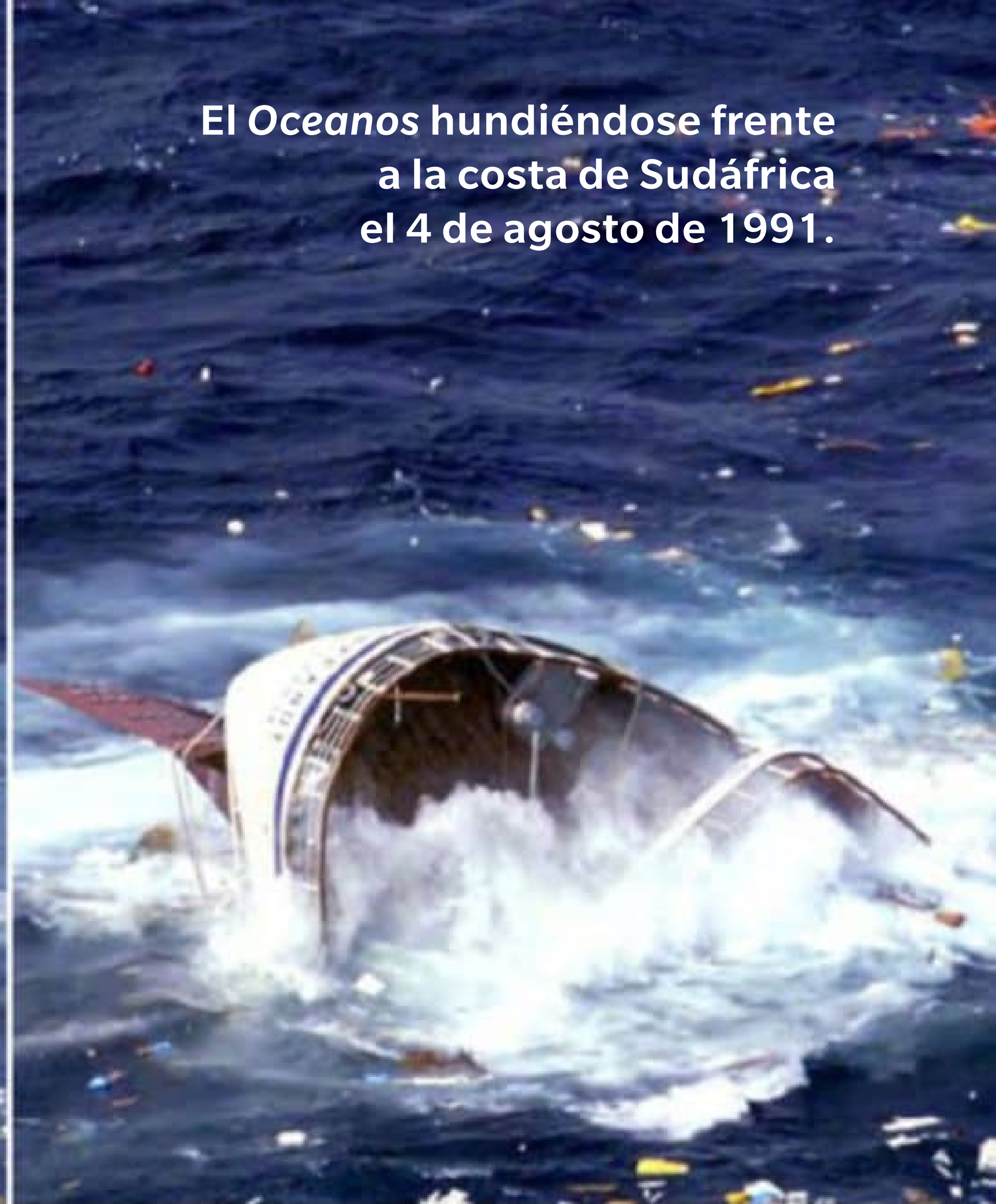
Gail ve cómo el cubo se esfuerza bajo el peso adicional. Mechones de cabello rubio revolotean al viento. “¡Samantha, agáchate más!”, grita Gail. La mata de cabello desaparece y el cubo se eleva bruscamente.

“¡Ahora el bebé!”, insta un marinero.

“Déjame subirlo yo misma”, suplica Gail.

“¡No!”

Como en una pesadilla, tiene que ver cómo el marinero toma una manta y mete al bebé en el balde con ella. Ve cómo la tormenta sacude el balde mientras la preciosa carga cuelga sobre su cabeza. El bote salvavidas se hunde



El *Oceanos* hundiéndose frente a la costa de Sudáfrica el 4 de agosto de 1991.

en un valle, vuelve a elevarse y choca contra el casco del petrolero una vez más. “Dios mío, protégelo”, suplica Gail.

Una vez que todos los niños están a salvo, las madres son izadas una por una con un arnés.

En la cubierta del *Great Nancy*, un marinero lleva a Gail a un camarote cálido. Allí, en una litera, el pequeño John yace gritando a todo pulmón. Sus otros dos hijos están acostados en la habitación de al lado. Gail tiene tres dedos rotos y sangrando. Muchas de las otras mujeres tienen cortes y moretones, pero ninguna está gravemente herida.

Dos horas más tarde, el bote salvavidas n.º 1, el primero en ser botado, se acerca al costado del barco. Gail, de pie en el pasillo junto a otras mujeres con la esperanza de que su esposo se encuentre entre ellas, ve a un tripulante

tras otro entrar desde la cubierta, todos cargando equipaje. No logra ver ni a un solo pasajero. Nadie le dirige la palabra a los tripulantes del *Oceanos*. Las mujeres los tratan con desprecio.

Horas más tarde, el *Great Nancy* recoge a los pasajeros de un tercer bote y los sube a bordo. Están empapados, helados hasta los huesos. Cuando Gail ve a su esposo, corre hacia él y lo abraza con fuerza. “Los niños están a salvo”, dice entre lágrimas. John no puede articular palabra.

“¿Hay tiburones aquí?”

Lorraine Betts sigue junto a los pescantes con Moss Hills y Julian Russell. Otros miembros de la tripulación están ayudando a los pasajeros a subir al bote. Uno de ellos es Derek Grove. “Jenny, ahora te toca a ti”, le dice con

firmeza a su esposa. Mira su reloj. Son las 12:55 a. m.

Con cada balanceo del barco, el bote salvavidas n.º 5 se aleja del costado del barco y vuelve a acercarse. Cuando el barco y el bote chocan, Grove grita: “¡Salten!”. Él es el siguiente en saltar, luego lo siguen otros, hasta que el bote se llena con unas 40 personas aterrorizadas.

La lancha se hunde en las profundidades, cuando de repente se sueltan pesados bloques de acero en el *Oceanos*. Como bolas de demolición, se precipitan con una fuerza letal sobre las cabezas de los pasajeros, estrellándose contra el costado del barco y destrozando la cubierta de la lancha.

Alguien grita: “¡Enciendan el motor!” “¿Dónde está?”, pregunta Grove.

“No tenemos uno”, grita un marinero.

La corriente arrastra el bote de regreso hacia el *Oceanos*. Los remos se rompen como cerillas mientras Grove y los demás hombres intentan alejar el bote. Este se acerca cada vez más a la popa, donde la enorme pala del timón y las hélices gemelas del barco que se hunde se estrellan con cada ola. Los sobrevivientes del naufragio solo pue-

den agacharse al pasar por la hélice, pero entonces su bote se lanza hacia adelante y, milagrosamente, se libera.

Lorraine Betts decide que es hora de hacer un balance. Resulta que al menos 260 personas siguen a bordo.

En teoría, las ocho botes salvavidas del *Oceanos* podrían haber acomodado a las 571 personas a bordo, pero solo cinco botes lograron escapar, y ni siquiera esos estaban todos completamente ocupados. Dos se lanzaron vacías debido a fallas técnicas, y una tercera se atascó mientras se

bajaba al agua, lo que obligó a los pasajeros a volver a subir.

A las tres en punto, el buque portacontenedores holandés *Nedlloyd Mauritius* transmite por radio: “*Oceanos*, estamos lanzando un bote e intentamos acercarnos a su costado. ¿Cuánto tiempo les queda?”

“Quizás dos horas”, responde Moss Hills, quien acaba de asumir la guardia en el puente. “Ya no nos quedan botes salvavidas, pero todavía hay más de 200 personas a bordo”.

Cada vez que el *Oceanos* se inclina a estribor, da la sensación de que la más mínima sacudida adicional podría hacer que se voltee. Lorraine Betts lo



sabe: si el barco se voltea, los pasajeros del salón quedarán atrapados. “Lleven a la gente a la cubierta de ocio”, les dice a los ayudantes.

El bote salvavidas del *Mauritius* no puede acercarse al *Oceanos* en medio de este mar agitado, pero se mantiene cerca para rescatar a los sobrevivientes en caso de que el barco se hunda repentinamente. Tropezando, cayéndose, arrastrándose a cuatro patas, los pasajeros se arrastran fuera del salón hacia la cubierta. Entre ellos se encuentran Piet Niemand, de 42 años, su prometida Angela Stavrou y su hijo adulto Peter.

“¿Hay tiburones por aquí?”, pregunta Angela.

“No, querida”, le asegura Piet, a pesar de saber muy bien que esta costa es territorio de los grandes tiburones blancos.

Las olas ya están golpeando la barandilla. Las sillas de plástico se deslizan por la cubierta hacia el agua.

“Quizás tengan que saltar al agua”, les dice Lorraine Betts a las personas. “Pero hay un bote salvavidas allá atrás que los recogerá”. Luego le dice a Boltman: “Quiero que vayas al puente de mando”.

“No sé cómo manejar una radio”.

“Pues ahora es tu oportunidad de aprender”.

“¡Increíble!”

Los helicópteros de rescate 407 y 406 aterrizan en una colina no muy lejos de

Coffee Bay, pero dejan encendidas sus luces de aterrizaje para guiar a los helicópteros 413 y 414. Son las 5:45 a. m.

“Los helicópteros 406 y 414 despegarán primero para verificar si hay algún obstáculo para nosotros en la cubierta”, les dice el capitán Goatley a sus hombres. “Mientras tanto, los otros dos helicópteros pueden reabastecerse”.

Señalando a los buzos de la Armada Paul Whiley y Gary Scoular, continúa: “Una vez que las cubiertas estén despejadas, los bajaremos a ambos para que puedan explicarles a los pasajeros cómo se llevará a cabo la operación de rescate. Luego, los helicópteros 407 y 413 se unirán a nosotros”.

Al volar hacia la niebla matutina, Goatley divisa el casco blanco del *Oceanos*, azotado por las olas. La proa y las barandillas de estribor ya están sumergidas; las hélices y la pala del timón sobresalen bastante del agua.

El helicóptero 414 evalúa la situación y determina que hay un cable de acero grueso tendido a lo largo de la cubierta en medio del barco. Los buzos Scoular y Whiley tendrán que retirar primero este y otros obstáculos. Cuando los dos son bajados desde el helicóptero, los pasajeros los vitorean.

Moss Hills ve que Scoular comienza los preparativos para el rescate y le ofrece su ayuda.

“Puedes sujetar a la gente con el arnés”, explica Scoular. “¿Dónde está la tripulación?”

“Se han ido en los botes”.

“Increíble”, dice Scoular.

Whiley toma el mando en la cubierta de popa, donde instala una segunda estación de puente aéreo. Les muestra a los pasajeros cómo usar la hebilla para ajustar el arnés a la cuerda de rescate.

“Vamos a subir a dos personas a la vez. Bueno, ¿quién quiere ir?”

Una joven empleada de una agencia de viajes es la primera. Mientras Whiley ajusta la hebilla a la mujer, el capitán Avranas se desliza en el segundo arnés. Whiley se encoge de hombros y lo deja hacer.

Cuando vuelven a bajar la cuerda, el oficial de radio se abre paso hacia adelante. Paul Whiley no tiene tiempo para discutir y le abrocha el arnés. Luego suben al helicóptero el sobrecargo del barco y un marinero. El primer helicóptero se lleva a siete personas: el capitán, dos oficiales, un marinero y tres mujeres.

Mientras el siguiente helicóptero se coloca en posición, Piet Niemand y Angela Stavrou están al frente de la fila. Pero después de que Piet le haya dado un beso de despedida a su prometida y sepa que ya nada le puede pasar a ella, mira a su alrededor. “Todavía hay mucha gente asustada aquí”, le dice a su hijo Peter. Se acerca a Whiley y le dice: “Me parece que te vendría bien un poco de ayuda”.

Se engancha al buzo de la Armada para mantenerlo en su lugar, quien, con su brazo libre, tira de dos personas a la vez por la superficie inclinada. Mientras Whiley se ocupa de los arne-

ses, Niemand calma los ánimos. “Suelten la barandilla”, instan Niemand y Whiley a los pasajeros mientras les ajustan los arneses y aprietan las hebillas. Luego hacen la señal con la mano para despegar.

El ingeniero de vuelo en el helicóptero arranca a la gente de la cubierta con un tirón y los enrolla como peces en un hilo. Una vez que la máquina está llena, el piloto se dirige hacia la costa para dejar espacio al siguiente helicóptero.

“¡Suban a las mujeres!”

Al amanecer, el barco de arrastre noruego Anik se dirige hacia el bote salvavidas n.º 5. Un marinero del *Oceanos* salta hacia una cuerda que cuelga, es lanzado contra el costado del barco de arrastre y cae al agua.

“¡Hombre al agua!”

El mar se traga al marinero, pero lo escupe de inmediato. Entonces, un salvavidas del Anik cae al agua junto a él. Desesperadamente, se aferra a él y lo suben a bordo.

“¡Suban a las mujeres!”, gritan algunos tripulantes del pesquero, pero todos se apartan ante semejante baile de la muerte.

Poco a poco, el bote salvavidas es arrastrado hacia la vorágine de la estela espumosa del Anik y, por lo tanto, a una peligrosa proximidad de la hélice. Alertado por los gritos, el capitán detiene el motor en el último segundo. El bote salvavidas n.º 5 se libera del peli-

Los rescatistas transportan a una persona herida rescatada en helicóptero del Oceanos.



groso vórtice; el Anik se aleja.

Pasan dos horas antes de que el *Ned-lloyd Mauritius* intente un rescate. El petrolero y el bote salvavidas chocan entre las olas con tal fuerza que salen volando pedazos de madera del bote. El agua entra a raudales. Se despliega una red de rescate a lo largo del costado del barco.

Derek Grove oye a un hombre suplicarle a su esposa: “¡Por favor, vete! Así al menos quedará uno de nosotros para los niños”. Él la levanta y casi la arroja por la borda. Ella sale volando contra el costado del barco, se aferra a la red y es izada.

Se acerca otro barco. El capitán del carguero polaco *Kaszuby II* hace bajar las defensas para amortiguar el impacto del bote salvavidas contra el costado del barco. Dos marineros descienden en

una red de carga para encargarse del rescate.

A los náufragos los suben en grupos de tres o cuatro. Derek Grove se asegura de que Jenny suba a salvo, luego espera con los otros hombres hasta que llega su turno. Los marineros del *Kaszuby* traen mantas y ropa seca.

En tierra, los equipos de rescate han establecido un centro de operaciones en una posada. Cuando llega el primer helicóptero con los sobrevivientes, se apresuran a ayudar a bajar a las siete personas rescatadas.

El capitán Avranas entra a la posada y se sienta solo en un rincón. Parece distraído y no hace ningún gesto para informar a sus rescatistas sobre la situación en su barco. Al parecer, no le preocupa en lo más mínimo el destino de las 250 personas que dejó a bordo.

Más helicópteros aterrizan con su preciosa carga. A medida que aumenta el número de sobrevivientes, también crece la ansiedad de quienes saben que sus seres queridos siguen a bordo del *Oceanos*. Una mujer está a punto de llorar cuando llega otro helicóptero sin su esposo. Muchos mueven los labios en una oración silenciosa. Una niña solloza en silencio.

“¡Bien!”

Mientras Gary Scoular da la señal para despegar de nuevo, ve al ingeniero de vuelo del helicóptero 414 señalando a los pasajeros con un gesto de advertencia. Se da cuenta: el tiempo se está acabando.

Recuerda haber visto unas cuantas lanchas inflables en la proa del *Oceanos*. Le pide a Moss Hills que se encargue de los arneses. “Asegúrate de ajustar bien las correas debajo de sus axilas”, le indica. “Si quedan demasiado bajas, la sacudida cuando se pongan en marcha los cabrestantes podría romperles la espalda”.

Luego, Scoular baja a la cubierta de proa. Mientras arrastra una de las lanchas inflables por la cubierta, la tormenta se la lleva. Una segunda lancha resulta dañada. Finalmente, logra me-

ter una tercera en el agua y se lanza a ella, pero no puede encender el motor.

Ocupado con el motor rebelde, de repente ve la enorme hélice del barco sobre él. El casco del *Oceanos* se hunde en un valle de la ola y arrastra la lancha a las profundidades, bajo la quilla. Scoular ni siquiera tiene tiempo

de recuperar el aliento. Envuelve con sus brazos una de las palas de la hélice. Y hacia abajo va. Una banda de hierro le aprieta el pecho. Con una lentitud agonizante, una ola levanta la quilla. La hélice vuelve a aso-

mar. Jadeando en busca de aire, Scoular cae al agua. La lancha ha desaparecido.

El experimentado buzo nada hacia la proa, aprovechando la corriente, divisa una cuerda y se iza a bordo. Inmediatamente después, intenta botar otra lancha. Sus fuerzas se están agotando, pero sigue esforzándose hasta que, de repente, aparece un miembro de la tripulación. Se saludan con un gesto y juntos botan la última lancha. Scoular salta por la borda y se sube a ella.

El motor arranca.

Scoular saluda con la mano a Lorraine Betts, que está en la cubierta del helicóptero, y grita: “¡Traigan gente aquí!”



Julian Russell extiende una cuerda de seguridad a lo largo de la cubierta, y Lorraine Betts insta a un grupo de pasajeros jóvenes a que la sigan. Uno se niega. Está frotándole las manos a una anciana para calentárselas, ya que ella tiembla de frío. “No puedo dejarla sola”, dice.

Las olas rompen contra la proa. Los bidones de combustible ruedan por la cubierta.

“¡Salta al agua!”, grita Scoular. “Yo te sacaré de ahí”. Cuando alguien que no sabe nadar duda, Russell lo agarra por el chaleco salvavidas y salta al agua con él.

La quilla del bote está rota. Scoular le pide a Russell que se siente en la proa para hacer de contrapeso. Luego, entre los dos hacen seis viajes de ida y vuelta entre el *Oceanos* y el bote salvavidas del Nedlloyd, rescatando a un total de 40 personas.

“¡Tú también súbete!”, le grita Scoular a Lorraine Betts. Ella regresa al puente para contar a los pasajeros que quedan. Solo quedan unas pocas docenas. “Moss”, dice al regresar, “los helicópteros ya pueden encargarse solos. Se supone que debo subirme al bote”.

“¡Buen trabajo, Lorraine!”, elogia Moss a Hills. “Tú dirigiste todo”. La guía turística se lanza al agua; su reloj se detiene a las 10:20 a. m.

En el puente, Robin Boltman mantiene contacto por radio con la gente de la posada. Con un bolígrafo en la mano, va marcando en la pernera de su pantalón cada par de pasajeros que reco-

gen los helicópteros. Unos cuantos jóvenes fuertes se turnan para abrochar los arneses, una tarea de la que inicialmente se había encargado Scoular.

Por fin, es el turno de Piet Niemand y su hijo Peter. Hasta ahora, Peter se había negado a abandonar el barco sin su padre. Niemand sostiene en sus brazos a una anciana; está tan agotada que apenas puede mantenerse en pie.

“Hijo, lleva a la señora contigo y, cuando llegues a tierra, dile a Angela que estoy bien”.

Peter le sonríe a la mujer temblorosa. “¡Agárrate a mí tan fuerte como puedas!” Ella le rodea el cuello con los brazos y a los dos los levantan.

Los rescatistas del puente aéreo de popa terminan antes de lo esperado. “Busquemos de nuevo en el barco, Piet”, dice Paul Whiley. Se dirigen a lo largo de la barandilla hacia el salón principal. En la cubierta superior, ven a Robin Boltman bajando del puente de mando.

“¿Ya se han ido todos?”, le pregunta Whiley.

Boltman niega con la cabeza. “Según mis cálculos, aún deberían quedar 14 pasajeros a bordo”. El *Oceanos* se inclina fuertemente hacia estribor y no logra enderezarse. La barandilla está sumergida casi constantemente.

“¿Dónde están los helicópteros?”, pregunta Boltman. “Este barco no aguantará mucho más”.

“Probablemente estén repostando”, responde Whiley.

De hecho, todos los motores se han quedado sin combustible al mismo tiempo. El punto de reabastecimiento más cercano está a unos 40 kilómetros de distancia.

Mientras Piet Niemand y Paul Whiley, así como Moss y Tracy Hills, se aferran a la barandilla de la cubierta de helicópteros, Boltman regresa al puente por última vez y envía un mensaje final por radio: “El *Oceanos* podría hundirse en cualquier momento. Me voy del puente”.

Boltman saluda con la mano a Gary Scoular y a Julian Russell, quienes están a la espera en su bote por si el barco se hunde de repente. Durante todas esas horas, el frenesí de los esfuerzos de rescate había mantenido a raya el miedo de los involucrados. Ahora que el tiempo parece haberse detenido de repente,

tienen tiempo para volver a pensar.

Tracy Hills reza para que ella o Moss sobrevivan y así puedan criar a su hija Amber.

Moss la rodea con el brazo; ella es la única mujer que aún queda a bordo. Él se alegra de que ella haya insistido en quedarse con él, pero aún así preferiría que estuviera a salvo. “Es que no quería perderte de vista”, dice ella, esbozando una sonrisa forzada.

“¡Ahí están los helicópteros!”, grita Niemand. Unos cuantos puntos oscuros vuelan hacia ellos justo por encima del agua. Los 14 pasajeros restantes son rescatados primero. Luego vienen Moss y Tracy Hills, Boltman y el marinero que ayudó a Scoular a botar el bote. Tracy siente que un peso se le quita de encima al tomar su lugar en el helicóptero. Pronto, Moss y ella estarán con Amber.

Ahora solo quedan Whiley y Niemand. Se abren paso desde la popa hasta la proa y revisan el centro del barco por última vez para asegurarse de que todo esté bien.

“¿Queda alguien ahí?”, grita Whiley hacia el pasillo. No se oye nada, salvo gemidos y crujidos. En el bar del salón principal, se dan el gusto de tomar una Coca-Cola entre los

Lorraine Betts durante una conferencia de prensa en agosto de 1991.



fragmentos y escombros. Poco después, escuchan el zumbido de los rotores en la cubierta.

El trabajo está hecho. Es hora de irse. “¡Salgamos de aquí!”, decide Whiley. “¡Ahí están!” Cuando Hills y Boltman bajan del helicóptero en la posada, los pasajeros los reconocen de inmediato. “¡Ahí están!” Los naufragos los rodean, charlando y riendo mientras les dan palmadas en los hombros. Niemand, Whiley, Scouler y Russell también son recibidos como héroes al llegar a tierra.

Piet Niemand abraza a su prometida Angela y la sostiene cerca de él durante un largo rato. “Estoy orgulloso de ti, papá”,

le dice su hijo Peter. El *Oceanos* se hunde en su tumba acuática a la 1:46 p. m.

Al día siguiente, el *Great Nancy* atraca en Durban con 176 sobrevivientes a bordo, y el *Kaszuby II* con 106. El *Nedlloyd Mauritius* trae a 51 sobrevivientes —entre ellos,

Lorraine Betts— y otros dos barcos traen a unos cuantos más.

Unas 226 personas fueron trasladadas a tierra en helicópteros de rescate. Guías turísticos, guitarristas, magos y un puñado de pasajeros, junto con rescatis-
tas profesionales,

lograron la mayor hazaña de sus vidas.

Otras 571 personas se encontraban en peligro en el mar, y todas fueron rescatadas. ♦



Reflexiones

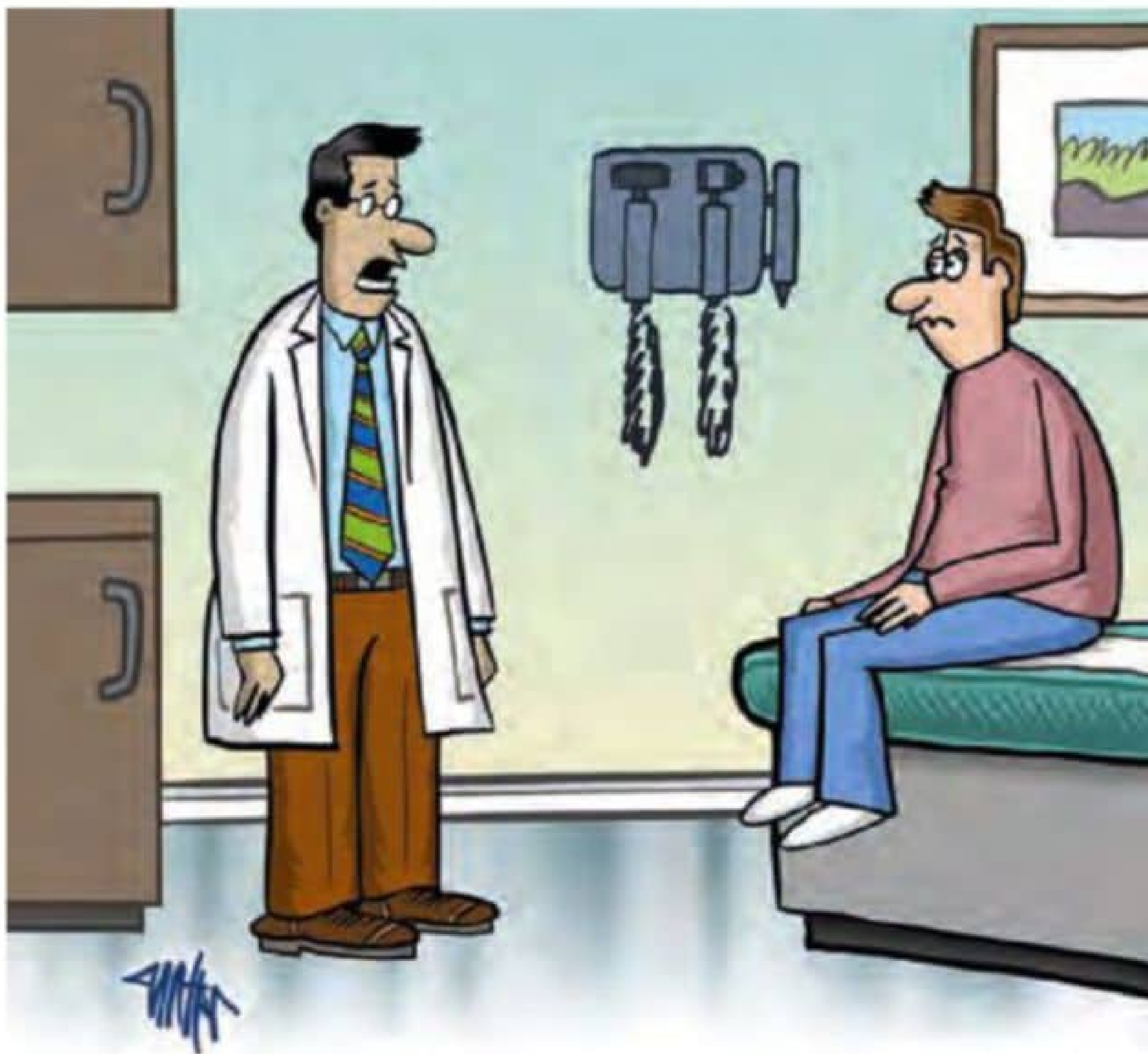
Al ocurrir lo impensable, el transatlántico se convirtió en el símbolo de las consecuencias de la fe ciega en la tecnología. El Titanic encarnaba el comienzo del siglo XX y se convirtió luego en un monumento a los aspectos negativos de la tecnología.

JAMES CAMERON, DIRECTOR DE CINE

Quien quiera aprender a volar algún día, primero debe aprender a mantenerse en pie, a caminar, a correr, a trepar y a bailar.

No se llega a volar de la nada.

FRIEDRICH NIETZSCHE, FILÓSOFO ALEMÁN (1844-1900)



“Es algo serio. No hay charlas TED sobre lo que te pasa”.

Hace unos años estaba destinado en el fuerte militar Wainwright, cerca de Fairbanks, Alaska, cuando a dos compañeros y a mí nos dieron libre el fin de semana. Un compañero del ejército nos llevó a la ciudad, y le preguntamos dónde

podía encontrar algo de acción un trío de jóvenes como nosotros.

Decepcionado, el conductor repuso:

—Resulta que soy el capellán de la base.

—Entonces lo diré de esta manera —añadió uno de mis amigos—.

¿Puedes sugerirnos algunos lugares que deberíamos evitar?

—KEITH MILLER,
Estados Unidos

Quienes nos atienden por teléfono en tiendas y restaurantes quieren que sepamos una cosa:

Mi esposo me dijo que actúo como si se le olvidara todo. Así que, esta mañana, cuando sonó su despertador, lo dejé prepararse para ir a trabajar y marcharse. Olvidó que hoy tenía el día libre.

—@IAMNIKKISAVOY

el cliente no siempre tiene la razón.

• **Empleado:** ¿Me podría dar el nombre tal como aparece en su tarjeta de crédito?

Cliente: Visa.

• **Cliente:** Ordené una pizza: mitad pepperoni, mitad salchicha... y mitad sin nada.

• **Cliente:** Cuando escribo una letra con la tecla para mayúsculas presionada, aparece la letra en mayúscula, pero cuando escribo un número, no lo hace.

Empleado: ¿Qué no hace?

Cliente: Escribir el número en mayúscula.
—NOTALWAYSRIGHT.COM

Considerando su profesión, es comprensible que muchos empleados de funerarias tengan un humor negro. Por ejemplo, cuando era pastor, cierta vez me quedé

afuera de la iglesia después del servicio dominical despidiéndome de los feligreses. Entre ellos estaba Harry, quien trabajaba en la funeraria local. Nos dimos la mano y le dije: “Hasta luego”. Harry sonrió y dijo: “No si yo lo veo primero”.

—DAVID BRADLEY,
Estados Unidos

Para los guías de aventura, la verdadera aventura llega cuando los turistas hacen preguntas como estas:

• ¿Se ha rociado el océano con un repelente de tiburones?

• ¿El agua rodea toda la isla?

• ¿A qué edad un rinoceronte se convierte en un hipopótamo?

—OUTSIDEONLINE.COM

La gente no entiende el propósito de las valoraciones online. Ve

una reseña de un par de zapatos y dice algo así como: “Unos zapatos estupendos. Incluso más bonitos en persona. Simplemente perfectos. Pero pedí el talle equivocado, así que tuve que ponerles una estrella.

— @LATKEDELREY

Durante una sesión de fisioterapia, la hija de mi paciente preguntó qué podía hacer su madre en casa para ayudar a mantener sus progresos una vez que la terapia hubiera terminado. Le sugerí a la paciente que se apuntara a clases de tai chi.

—¿Tai chi? —dijo la paciente—. ¿No era eso lo que tuvimos que beber la semana pasada?

Su hija negó con la cabeza.

—No, mamá, eso era té chai.

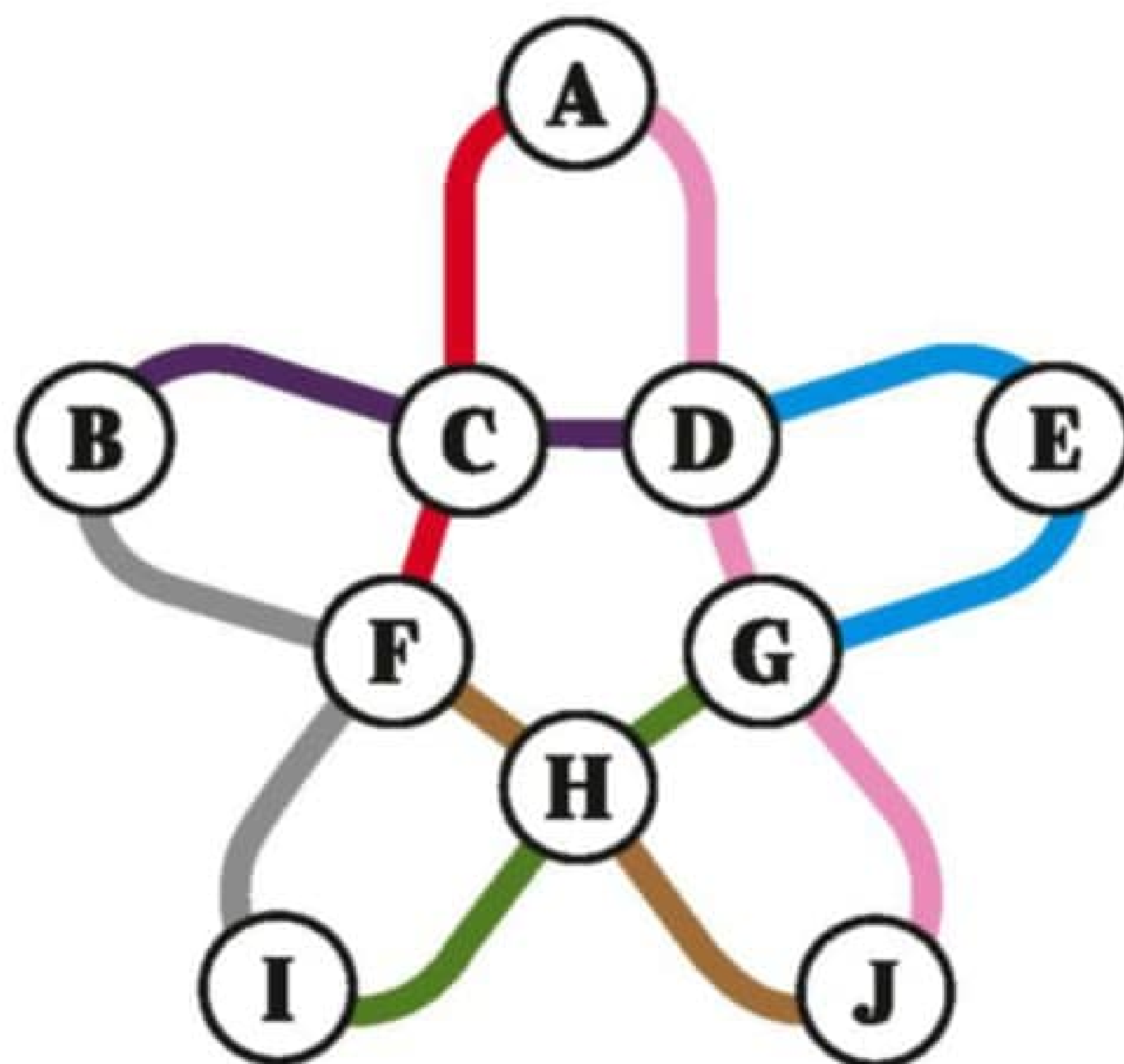
—MARY NICHOLS,
Estados Unidos

JUEGOS MENTALES

Anótelo con tiza

FÁCIL Las hermanas Raegan e Isla están jugando con tiza en la entrada de su casa. Raegan dibuja la figura de la derecha usando diferentes colores y luego etiqueta varios puntos de su diseño, como se muestra.

Raegan le muestra a Isla que se puede ir de A a B siguiendo la línea roja hasta C y luego la línea morada hasta B. Esta ruta usa dos colores. Pero hay dos puntos entre los que se necesitan tres o más colores para desplazarse. ¿Puede encontrarlos?



Teoría de las cuerdas

FÁCIL Mientras se ensarta la pulsera que se ve abajo, ¿cómo deberían ser las próximas dos cuentas?



Deletréelo

DIFÍCIL Estas cinco palabras comparten una característica matemática idéntica y muy particular. ¿Qué es lo que tienen en común?

Pista: Otras palabras comparten este rasgo, pero es la única palabra de dos letras en nuestro idioma que lo cumple.

ES

DAS

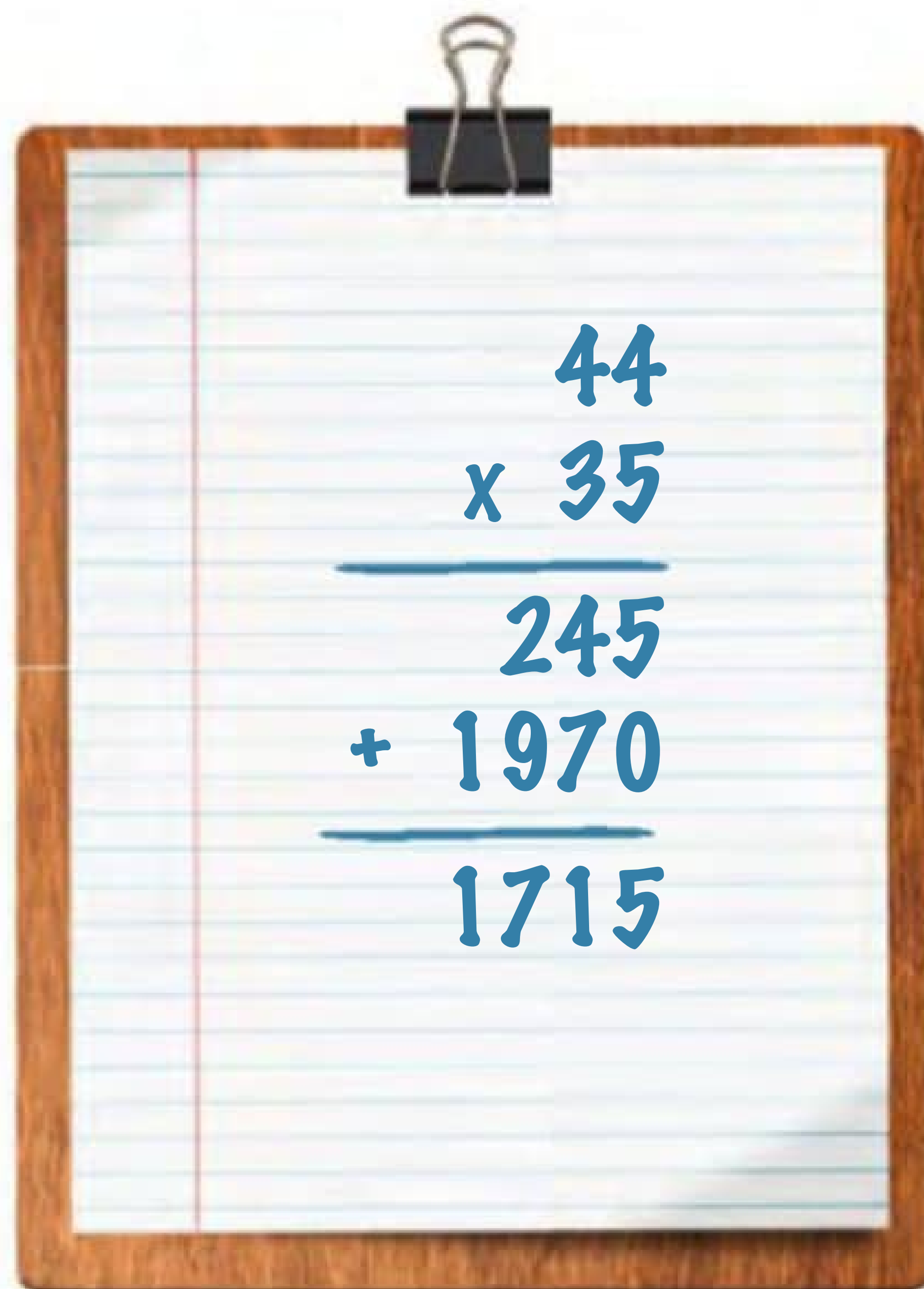
GEL

CASA

DADO

El perro hizo un anagrama con mi tarea

DIFÍCIL El cálculo de multiplicación que se muestra a continuación es incorrecto, pero ¿puede corregirlo simplemente intercambiando dos de los dígitos?



SOLUCIONES

Anátalo
E y F.

Teoría de las cuerdas



Las formas se alternan entre círculos y cuadrados, mientras que los tres colores van rotando. Por lo tanto, de hecho, la secuencia de las seis cuentas que se muestra se repetirá.

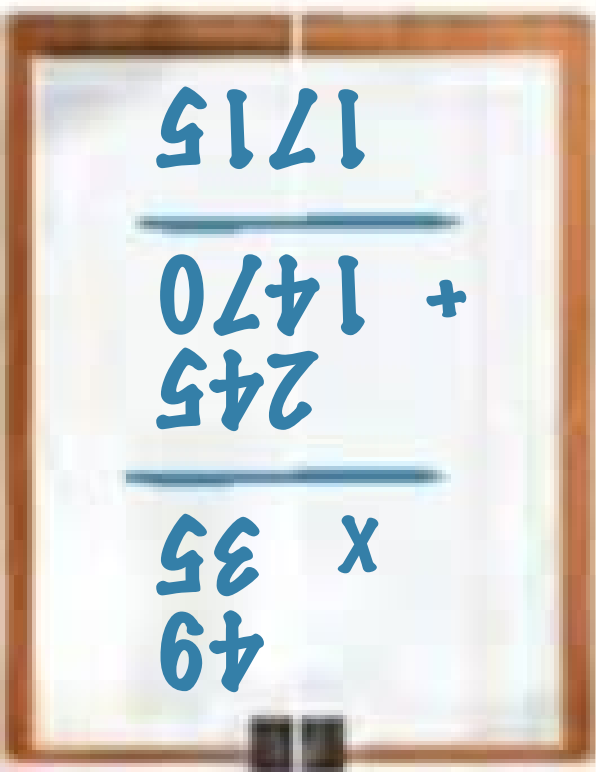
Deletréelo
El secreto del juego es que la suma de las posiciones alfabéticas de las letras de

cada palabra (A=1, B=2, C=3) da siempre como resultado exactamente 24. Por ejemplo, en la palabra ES, la E, que ocupa el puesto 5 y la S que ocupa el 19 (5 + 19 = 24), lo que conecta directamente con la pista: como la S ya combina una válida de dos letras que sume 24 es acompañándola con una E (5), haciendo que ES sea una combinación única para este acertijo.

ES: 5 + 19 = 24
DAS: 4 + 1 + 19 = 24
GEL: 7 + 5 + 12 = 24
CASA: 3 + 1 + 19 + 1 = 24
DADO: 4 + 1 + 4 + 15 = 24

Libérate

B	A	B	B
A	A	B	A
A	C	C	B
C	C	B	C



El perro hizo un anagrama con mi tarea
Intercambia el segundo 4 del número de arriba y el 9.

Libéralo
MEDIO Coloque una A, una B o una C en cada casilla vacía de esta cuadrícula. Ningún conjunto de tres casillas consecutivas en una línea horizontal, vertical o diagonal puede contener un conjunto de letras idénticas (como B-B-B) ni un conjunto de tres letras diferentes (como C-A-B). ¿Puede crear una cuadrícula sin conjuntos de este tipo?

	B	C	
			B
	B		B
			A



Casi todo el tiempo, al hablar y al escribir, usamos los adjetivos para señalar cualidades o características. ¿Conoce el significado de los que presentamos aquí? Algunos van seguidos de preposiciones. ¿Cuáles son las correctas en cada caso?

Mirtha L. Rigoni

1. Solícito. **A.** Que pide con frecuencia y de manera inoportuna. **B.** Veloz, enérgico, apurado. **C.** Diligente, servicial.

2. Bronco. **A.** Poco amable, de trato áspero. **B.** Ansioso o irritable. **C.** Que tiene un trastorno en la laringe y habla con dificultad.

3. Inherente. **A.** Que se adhiere con facilidad. **B.** Inicial, embrionario. **C.** Que no se puede separar de algo, consustancial.

4. Onerosa. **A.** Aceitosa o viscosa. **B.** Pesada o costosa. **C.** Altanera, vanidosa

5. Presto. **A.** Productivo, fecundo. **B.** Diligente, dispuesto para ejecutar algo o para un fin. **C.** Que da dinero a préstamo y cobra altos intereses.

6. Absorta. **A.** Destruída o arrasada. **B.** Abrumada o desconcertada. **C.** Admirada, entregada totalmente a algo.

7. Conceptuado. **A.** Juzgado, calificado. **B.** Acordado entre dos o más partes. **C.** Descifrado, comprendido cabalmente.

8. Docta. **A.** Erudita, ilustrada, culta. **B.**

Con amplios conocimientos médicos relativos a una especialidad. **C.** Prestigiosa por su contribución a la sociedad.

9. Pertinaz. **A.** Lúcido, sutil, de ingenio agudo. **B.** Muy empeinado o tenaz en su resolución. **C.** Desvergonzado, atrevido.

10. Indulgente. **A.** Inepto, ineficaz. **B.** Olvidadizo, que no reconoce a las personas. **C.** Inclinado a perdonar, clemente.

11. Ingrata. **A.** Repentina, inesperada. **B.** Desagradecida, que olvida o desconoce los beneficios recibidos. **C.** Desfavorable, perjudicial.

¿LO DECIMOS BIEN?

El lugar interior de la corteza terrestre donde tiene origen un sismo ¿es el epicentro o el hipocentro? ¿Y es correcto decir que “estábamos atónitos (es decir, asombrados hasta el punto de no poder reaccionar, o bien espantados) por las noticias del terremoto”, o corresponde “... ante las noticias...”?

Enriquezca su vocabulario

RESPUESTAS

1. Solícito. C. Atento, esmerado, amable. Alguien puede ser solícito con otro; también, en sus labores diarias o para brindar ayuda a los necesitados.

2. Bronco. A. Tosco, rudo. Podemos decir que un individuo es bronco de genio. A veces, no utilizamos la preposición: "Su hermano es un hombre bronco, pero muy justo".

3. Inherente. C. Que por su naturaleza está de tal forma unido a algo que no se puede separar de esto. Se usa con la preposición "a": "La necesidad de protección, respeto, reconocimiento y apoyo es inherente a los seres humanos".

4. Onerosa. B. Molesta, gravosa, cara. "Debería ser una adquisición que no resulte demasiado onerosa para ellos". También se usa con la preposición "a": "Esto impone una carga onerosa a las personas".

5. Presto. B. Diligente, rápido en la ejecución de algo. Decimos "presto a, para salir; en actuar": "Es fuerte aquel que está presto a repeler todos los ataques".

6. Absorta. C. Entregada totalmente a una meditación, lectura, contemplación, etc. También, admirada o encantada. Decimos que "ella estaba absorta ante ese paisaje maravilloso", o que "estaba absorta en sus pensamientos".

7. Conceptuado. A. Concebido, calificado, estimado. Se usa con la preposición "de": "El nuevo empleado fue conceptuado de eficiente".

8. Docta. A. Que debido a los estudios ha adquirido más conocimientos que los comunes u ordinarios. El adjetivo va seguido de "en": "Esa mujer es docta en filosofía política".

9. Pertinaz. B. Terco o muy empeinado en su dictamen o resolución. Se usa con la preposición "en" y "de": "Ella es pertinaz en su postura" y "Mi tío es pertinaz de carácter".

10. Indulgente. C. Tolerante, que suele perdonar y disimular los errores de otros. Alguien puede ser indulgente con otras personas, para o para con el prójimo; también, indulgente en sus palabras.

11. Ingrata. B. Desagradable, áspera; también, desagradecida. Podemos decir que "ella realiza una tarea ingrata para mantener su nivel de vida", o bien que "fue ingrata con su amigo" y que "suele ser ingrata para con sus pares".

RESPUESTA

Mientras el epicentro es el punto en la superficie terrestre donde el terremoto es más intenso, el hipocentro es el lugar en el interior de la corteza terrestre donde aquel se origina. Y podemos usar las ambas preposiciones luego de "atónitos".

Puntuación

8 Bueno **9-10** Notable **11** Sobresaliente

TRIVIA

Especial Don José de San Martín

1. José de San Martín nació en 1778. ¿En qué localidad nació el Libertador de América?

- A) Yapeyú
- B) Curuzú Cuatiá
- C) Mendoza
- D) Chacabuco

2. Desde joven, San Martín se trasladó a Europa y comenzó allí su formación militar. ¿En qué país inició su carrera como soldado?

- A) Francia
- B) Italia
- C) España
- D) Portugal

3. Tras más de veinte años en Europa, San Martín decidió regresar para sumarse a la causa independentista americana. ¿En qué año llegó a Buenos Aires?

- A) 1810
- B) 1812
- C) 1814
- D) 1816

4. Poco después de su llegada, creó una unidad militar, símbolo de Argentina. ¿Cómo se llamaba ese cuerpo?

- A) Ejército del Norte
- B) Patricios de la Unión
- C) Regimiento de Granaderos a Caballo
- D) Cazadores de los Andes



5. La batalla de San Lorenzo fue la única batalla que San Martín libró en el actual territorio argentino. ¿En qué provincia tuvo lugar este enfrentamiento?

- A) Córdoba
- B) Entre Ríos
- C) Santa Fe
- D) Buenos Aires

6. Antes de iniciar el Cruce de los Andes, San Martín gobernó la región de Cuyo y preparó allí su gran campaña libertadora. ¿Qué cargo ocupaba en ese momento?

- A) Director Supremo
- B) Gobernador Intendente de Cuyo
- C) Presidente del Congreso
- D) Comandante del Ejército del Norte

7. Para llevar adelante su plan continental, San Martín organizó una fuerza militar sin precedentes en Sudamérica. ¿Cómo se llamó ese ejército?

- A) Ejército Libertador del Sur
- B) Ejército de los Andes
- C) Ejército Patriota Unido
- D) Ejército del Río de la Plata

8. Tras atravesar la cordillera, San Martín obtuvo una victoria decisiva para la independencia chilena.

¿Cómo se llamó esa batalla?

- A) Cancha Rayada
- B) Maipú
- C) Chacabuco
- D) Ayacucho

9. ¿Qué enfrentamiento puso fin a la amenaza realista en Chile?

- A) Rancagua
- B) Maipú
- C) Junín
- D) Boyacá

10. Luego de Chile, ¿qué territorio buscaba liberar con su expedición naval?

- A) Bolivia
- B) Ecuador
- C) Perú
- D) Venezuela

11. Los últimos años de la vida de San Martín transcurrieron lejos de América. ¿En qué país europeo residió?

- A) Italia
- B) Inglaterra
- C) Francia
- D) Bélgica

12. El 17 de agosto de 1850 se produjo uno de los acontecimientos más recordados de la historia. ¿En qué ciudad falleció José de San Martín?

- A) París
- B) Boulogne-sur-Mer
- C) Marsella
- D) Lyon

13. San Martín dejó a su hija Mercedes una serie de consejos conocidos como sus famosas máximas. ¿Cuántas máximas escribió para su educación?

- A) 8
- B) 10
- C) 12
- D) 33

14. La estrategia de San Martín iba mucho más allá de liberar el territorio argentino. ¿Cuál era el objetivo central de su llamado “plan continental”?

- A) Unificar políticamente Sudamérica
- B) Liberar Chile y Perú para derrotar al poder español
- C) Recuperar las Islas Malvinas
- D) Expandir las Provincias Unidas hacia el norte

15. San Martín promovió la difusión del conocimiento durante toda su vida. ¿Qué biblioteca fundó en 1821 mientras ejercía como Protector del Perú?

- A) Biblioteca Nacional de Chile
- B) Biblioteca Pública de Mendoza
- C) Biblioteca del Congreso de Lima
- D) Biblioteca Nacional del Perú

Respuestas: 1. A) Yapeyú. 2. C) España. 3. B) 1812. 4. C) Regimiento de Granaderos a Caballo. 5. C) Santa Fe. 6. B) Gobernador Intendente de Cuyo. 7. B) Ejército de los Andes. 8. C) Chacabuco. 9. B) Maipú. 10. C) Perú. 11. C) Francia. 12. B) Boulogne-sur-Mer. 13. C) 12. 14. B) Liberar Chile y Perú para derrotar al poder español. 15. D) Biblioteca Nacional del Perú.

Selecciones
READER'S DIGEST

Box 85 Aniversario

EDICIÓN LIMITADA



¡Vos sos parte de nuestra historia! Pedí la tuya hoy en

tiendaselecciones.com